



AYURVEDA SPECIALIST

vademecum van ayurvedische middelen

gids voor arts en therapeut



De in dit vademecum opgenomen informatie is uitsluitend bestemd
voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg.

INHOUD

AYURVEDA - DE ONTWIKKELING VAN DE GENEESKUNDE	4
DE ZES KLASSIEKE LEERBOEKEN VAN AYURVEDA	8
GRONDSLAGEN	11
BEREIDING VAN AYURVEDISCHE MIDDELEN	16
KRUIDENOLIËN	18
VOEDINGSSUPPLEMENTEN	
CAPSULES EN TABLETTEN	23
Amla	24
Amruth	25
Arjuna	26
Ashwagandha	27
Asthayur	28
Avipattikar	29
Ayuracid	30
Ayurbrain	31
Ayurenergy	32
Ayurheart	33
Ayurjoints	34
Ayurrelax	35
Ayursleep	36
Ayurstone-B	37
Boswelvia	38
Boswellia & Curcumin	39
Brahmi	40
Bhringraj	41
Dashamoola	42
Diayur	43
Ginger	44
Gokshura	45
Gotu Kola	46
Guggul	47
Haritaki	48
Jatamansi	49
Kalmegh	50
Kanchanar	51
Kanchanar Guggul	52
Karela	53
Ksheerabala 101	54
Liv-Shakti	55
Manjistha	56
Moringa	57
Neem	58
Nirgundi	59
Noni	60
Pathyada Kwath	61
Punarnava	62
Reucalm	63
Shatavari	64
Shankhpushpi	65
Shilajit	66
Shilajit Plus	67
Thycalm	68
Trikatu	69
Triphala	70
Tulsi	71
Turmeric (& zwarte peper)	72
Vasa	73
VOEDINGSSUPPLEMENTEN	
JUICES	74
The Active Health Juice	75
The Aloe Triphala Juice	76
The Diayur Juice	77
The Lady Care Juice	78
The Mangosteen Juice	79
The Neem Giloy Juice	80
The Noni Juice	81
The Pomegranate Juice	82
The Vitayur Juice	83
The Wheatgrass Juice	84

(MASSAGE)OLIE, ZALF & BALSEM	
THAILAM, OINTMENT & BALM	85
Jeevanthyadi Yamakam Ointment	86
KesaRanjini Thailam	87
Ksheerabala Thailam	88
MahaMasha Thailam	89
MahaNarayana Thailam	90
Prabhanjanam Thailam	91
Prasarinyadi Thailam	92
Recopain Balm	93
Sathadhautha Ghrutham Ointment	94
Vachalasunadi Kera Thailam	95
Marichadi Kera Thailam	96
 OOGDRUPPELS	 97
Sunetra Eye Drops	98
Sunetra Eye Drops Junior	99
Sunetra Eye Drops Senior	100

AYURVEDA - DE ONTWIKKELING VAN DE GENEESKUNDE

Ayurveda is meer dan alleen een ervaringsgeneeskunde. Als volwaardig medisch systeem heeft het al duizenden jaren een goed onderbouwd wetenschappelijk fundament. Reeds vanaf de 7e eeuw v. Chr. wordt Ayurveda aan faculteiten van universiteiten onderwezen.

Archeologische bronnen

In het begin van deze eeuw legden archeologen in India steden bloot die meer dan 5000 jaar oud waren: Harappa (Pundjab), Mohenjodaro (Sindh) en Lothal (Gujarat). De Induscultuur, zoals het tijdperk wordt genoemd waarin deze steden gebouwd werden, is een van de vijf beschavingscentra van de oudheid, samen met Mesopotamië, Egypte, Peru en China. Rond 3000 v. Chr. bestonden in de Indusvallei omvangrijke bevolkingsconcentraties met alle organisatorische activiteiten die daarmee samenhangen: voedselvoorziening, gezondheidszorg, handel, vervoer en politieke en bestuurlijke organisatie. Op het ogenblik zijn er zo'n 70 archeologische vindplaatsen blootgelegd, waaronder meerdere havensteden.



Deze opgravingen tonen aan dat stedenbouw en hygiëne op hoog plan stonden. Zo is het opvallend dat vrijwel elk huis van een eigen watervoorziening en afvoer voorzien was.

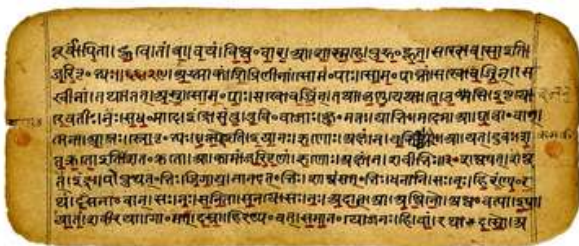
De wijdverbreide handel in de meest uiteenlopende goederen en de uniformiteit van maten en gewichten wijzen erop dat een hecht politiek en economisch beleid moet zijn gevoerd. Gezien de grote culturele uniformiteit en het uitgestrekte gebied dat de Indus-cultuur beslaat, moet hieraan een hoog ontwikkeld bestuurlijk en intellectueel besef ten grondslag hebben gelegen.



Waarschijnlijk als gevolg van ingrijpende ecologische en geologische veranderingen, zoals het oprukken van de woestijn, een verandering van de rivierloop of overstromingen, vond omstreeks 1500 v. Chr. een belangrijke verandering plaats in het noordelijke gedeelte van het Indische subcontinent. In deze periode verschoof het culturele brandpunt naar de Ganges-vallei. Deze verandering viel samen met de komst van grote Indo-Iraans-sprekende nomadenstammen via het tegenwoordige Afghanistan. Zij introduceerden het paard en de fabricage van ijzeren voorwerpen. Met de stichting van machtige koninkrijken gaven zij het land een duurzame maatschappelijke structuur.

Geschreven bronnen

Historisch gezien is de geschiedenis van Ayurveda de geschiedenis van haar medische geschriften. De oudste literaire bronnen zijn de in het Sanskriet gestelde Veda's. Deze traditionele kennis, die in voorafgaande perioden mondeling werd doorgegeven, bestaat uit vier omvangrijke teksten: de *Rig veda*, *Sama veda*, *Yajur veda* en *Atharva veda*. Deze teksten zijn verschillend van opbouw en bevatten naast onder meer historische aantekeningen, wiskundige stellingen en astronomische waarnemingen, ook de eerste verhandelingen over medische wetenschap. Met name de *Rig veda* en de *Atharva veda* bevatten diverse verwijzingen naar geneeskundige kennis. Er worden lijsten met geneeskrachtige planten en kruiden vermeld, maar ook het gebruik van prothesen, de behandeling van vele ziekten en zelfs het uitvoeren van operaties komen in deze teksten aan de orde.



Klassieke werken

In de vedische periode (6000 v. Chr. tot 600 v. Chr.) werden bijeenkomsten georganiseerd waarbij experts van verschillende vakgebieden samenkwamen. Naar aanleiding van één van deze bijeenkomsten zijn de oudste ayurvedische compilaties opgesteld: de *Agnivesa Samhita* en de werken van de artsen *Bhela* en *Harita*.



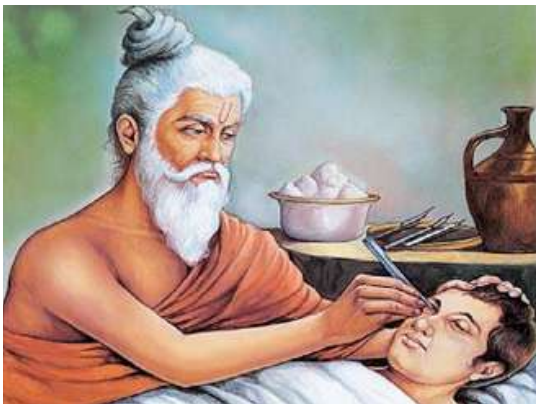
Het eerste werk is in de vorm van de, in later tijd geschreven, *Charaka Samhita* praktisch in zijn geheel bewaard gebleven. Van de andere werken zijn slechts fragmenten voorhanden. In al deze teksten wordt aan een achtvoudige indeling van geneeskundige vakgebieden gerefereerd:

1. Interne geneeskunde
2. Kindergeneeskunde
3. Chirurgie
4. Psychologie en psychiatrie
5. Keel-, neus-, oor- en oogheelkunde
6. Toxicologie
7. Verjonging
8. Vruchtbaarheid

De *Charaka Samhita* is het oudste bewaard gebleven medische manuscript. Het boek is een samenvoeging van de werken van *Atreya Muni*, *Agnivesa* en andere auteurs en vormt een van de standaardwerken van Ayurveda op het gebied van interne geneeskunde. Een minstens even belangrijk werk is de *Sushruta Samhita*, geschreven door de arts *Sushruta*, die omstreeks 1000 v. Chr. leefde en werkte in de stad *Benares*.



In dit boek ligt de nadruk meer op chirurgie, maar in grote lijnen omvat het dezelfde geneeskundige kennis als de Charaka Samhita. Uit hun vorm valt af te leiden dat beide werken een reeds lang bestaand en uitgewerkt medisch systeem beschrijven. Klaarblijkelijk zijn deze compilaties indertijd opgesteld met als doel de toenmalige medische kennis in zijn totaliteit weer te geven. Opvallend is de buitengewoon krachtige en samenvattende stijl. De teksten getuigen van een vergaand rationeel begrip van fysiologische en pathologische fenomenen.



De gegevens die ze bevatten hebben betrekking op reële ziektebeschrijvingen, de meest effectieve behandeling en de toegepaste geneesmiddelen. Al met al kan worden gesteld dat zowel de Charaka Samhita als de Sushruta Samhita een opmerkelijke hoeveelheid informatie bieden met betrekking tot vaststelling van ziekten, pathologie en werking van medicijnen.

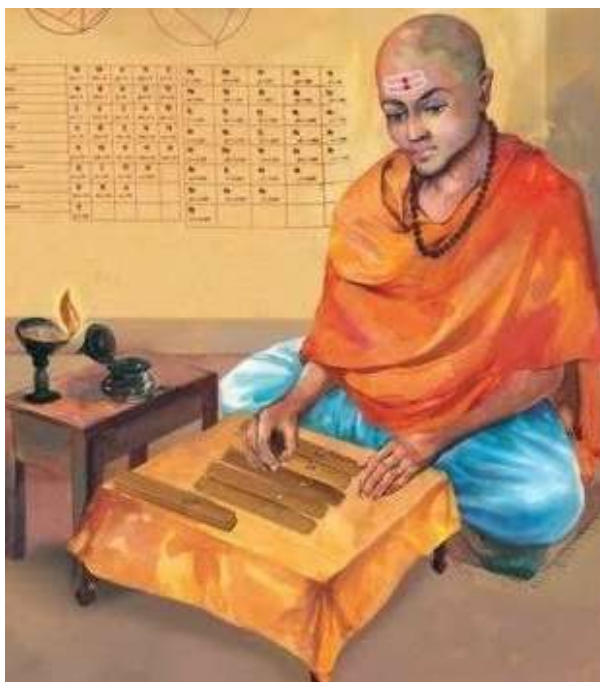
Het geneeskundig onderwijs rond de 7e eeuw v. Chr. vond plaats aan faculteiten van universiteiten in de grote steden. Sommige grotere universiteiten besloegen meer dan een vierkante kilometer. De gebouwen boden plaats aan zo'n vijftienhonderd professoren en tienduizenden studenten. Taxila bezat reeds in de 7e eeuw v. Chr. een grote internationale faam als universiteitsstad. Het was een centrum van studie dat openstond voor Griekse, Arabische en Chinese wetenschappers.



De verspreiding van Ayurveda

In de derde eeuw v. Chr. werd tijdens de Maurya-dynastie door koning Asoka een netwerk van ziekenhuizen, gezondheidsklinieken en kruidenkwekerijen opgezet. Zijn regering luidde een periode van grote bloei van wetenschappen en kunsten in. Tezamen met het boeddhisme werd in de eeuwen daarna de ayurvedische gezondheidszorg overgebracht naar Tibet, Indochina, Indonesië, China en Japan, waar regionale varianten ontstonden. Khotan in Centraal Azië had een universiteit waar veel Indiase geleerden lesgaven.

Door handelsrelaties en culturele invloed breidde Ayurveda zich tot aan de 15e eeuw uit tot over een groot gedeelte van Zuidoost Azië, inclusief de ontelbare eilanden van de Oostindische archipel, van Sumatra tot Nieuw-Guinea. In de 8e eeuw stelden verscheidene ziekenhuizen in Bagdad en andere plaatsen in het Midden-Oosten ayurvedische artsen in leidinggevende functies aan. De roem van het ayurvedische geneeskundig systeem verspreidde zich over de hele toenmalige beschaafde wereld: Perzië, Arabië, Griekenland, Rome en China. India werd gezien als het centrum van kennis en veel filosofen en geleerden bezochten India om nieuwe kennis op te doen.



Vanaf de 4e eeuw kregen de universiteiten van Nalanda en Valabhi een belangrijke functie. Hier werden wetenschappen als wiskunde, astronomie en geneeskunde verder ontwikkeld en onderwezen. Varahamihira, een veelzijdig geleerde uit die tijd, deed hier zijn botanisch en farmacologisch onderzoek.



Nalanda trok veel studenten aan vanuit het buitenland. De toelatingseisen waren hoog; slechts een op de tien studenten werd toegelaten. Deze universiteiten werden gefinancierd door de omliggende steden. Naar verluidt beschikte de universiteit van Nalanda in de 12e eeuw over een bibliotheek van negen miljoen boeken. Na een plundering in 1199 door Afghaanse legertroepen brandden de restanten van de bibliotheek zes maanden lang.

Britse invloed

Halverwege de vorige eeuw veranderde het beleid van de Engelse kolonisator ten aanzien van de Indiase samenleving. Zo kreeg de Calcutta Native Medical Association, de overkoepelende organisatie die zich inzette voor de ayurvedische geneeskunde, in 1835 de opdracht om niet langer de grondbeginselen van Ayurveda te verspreiden. In plaats daarvan werd overgegaan tot de oprichting van medische faculteiten naar Europees model. Deze maatregel had echter nauwelijks invloed op de Indiase gezondheidszorg. In vergelijking met volgens de oude tradities geschoolde artsen, bleef het aantal moderne artsen klein. Veel afgestudeerden verkozen een baan bij snel groeiende staatsinstellingen zoals het leger, het gevangeniswezen en de spoorwegen.

Rond de eeuwwisseling vond een polarisatie plaats. Geregistreerde artsen die samenwerkten met ayurvedische artsen werden bedreigd met intrekking van hun registratie als arts. In het spoor van de nationale bewustwording rond 1920, herleefde de scholing in Ayurveda weer. In 1921 opende Mahatma Gandhi in Delhi het Tibbi College, waarna andere instellingen snel volgden. Na de onafhankelijkheid in 1947 ontstond door toedoen van de Indiase regering een redelijke mate van integratie van Ayurveda en moderne geneeskunde. Er zijn verschillende projecten gestart met het doel opleidingen en wetenschappelijk onderzoek te bevorderen.

Huidige situatie

Op het ogenblik zijn er rond de 125 universiteiten en instituten voor opleidingen in de ayurvedische geneeskunde. Elk daarvan is verbonden met een universiteitsziekenhuis. Vanaf 1963 kon men nog westerse geneeskunde en Ayurveda parallel aan elkaar studeren. Op dit moment moet de student op sommige universiteiten een keuze maken. De vraag naar een plaats op de universiteit is zeer groot en velen worden dan ook uitgeloot. De opleiding tot ayurvedisch arts duurt vijf en een half jaar. Als de student zich toelegt op chirurgie, dan omvat het pakket behalve moderne chirurgie ook ayurvedische specialismen als de behandeling van hemorroiden, oogchirurgie en kaakchirurgie.

DE ZES KLASSIEKE LEERBOEKEN VAN AYURVEDA

Charaka Samhita (1500 v. Chr., fragmenten uit het 2e en 3e millennium v. Chr.) Compendium van interne geneeskunde; fundamentele concepten, ziekte-oorzaken, voeding, pathologie, anatomie, embryologie, diagnose en prognose, therapie, farmacologie.

Sushruta - Sushruta Samhita (1000 v. Chr.) Compendium van chirurgie: plastische chirurgie, huidtransplantaties, amputaties; letsel door ongevallen, ouderdoms- en geestesziekten, anatomie, pathologie, diagnose, medicinale planten en mineralen.

Vagbhata - Astanga Samgraha (200 v. Chr.)

1. Grondbeginselen: gezondheid, vitaliteit, diëtië, hygiëne, ziekte-oorzaken, bioritmen, kruidenleer, werking van smaken van voedsel en kruiden, tridosha, therapie, chirurgie.
2. Anatomie, zwangerschap, constitutieleer.
3. Diagnostiek, pathologie.
4. Specifieke behandelingen.
5. Reinigingstherapie.
6. Relatie tussen de verschillende specialismen.

Madhava - Madhava Nidana (700 n. Chr.) Ziekte-oorzaken, pathologie, symptomenleer, prognose.

Sarangadhara - Sarangadhara Samhita (1226 n. Chr.) Huisartsengeneeskunde: terminologie, maateenheden, farmacologie, polsdiagnose, medicijnen, therapie.

Bhava Misra - Bhava Prakasa (1558 n. Chr.) Ziekte-oorzaken, symptomen, behandeling.

Integraal

Ayurveda is een onderdeel van veda, dat 'weten' en 'wetenschap' betekent. Het Sanskrietwoord ayus betekent 'leven' en verwijst naar een natuurlijk en evenwichtig functioneren van het organisme. De ayurvedische teksten onderkennen de ontelbare innerlijke en uiterlijke factoren die betrokken zijn bij het handhaven van het evenwicht en de organisatie van de samenstellende delen. Gezondheid wordt gedefinieerd als de optimale staat van bestaan en het evenwichtig functioneren van de zintuiglijke waarneming, het handelen en het denken. Een verstoring van dit evenwicht uit zich in het menselijke organisme als ziekte.



Uitgangspunt bij Ayurveda is dat een mens als een eenheid van lichaam, geest en ziel moet worden beschouwd en behandeld. Met dezelfde woorden wordt de taak van de arts omschreven: het handhaven en herstellen van het lichamelijke, mentaal en spiritueel welzijn van zijn cliënten. Tot de middelen die de arts hierbij ten dienste staan, behoren een uitgebreide plantenfarmacologie, een bijzonder ontwikkelde chirurgie, gespecialiseerde massagetechnieken en aanwijzingen voor dieet en dagelijkse activiteit. De ayurvedische leerboeken verwijzen daarnaast nog naar yoga,

meditatie, de heilzame effecten van metalen, vormen, edelstenen, kleuren, geuren, muziek en dans.

De ayurvedische klassieken kenmerken zich door een rationele benadering van het totale geneeskundige kennisgebied. Fysiologie, pathologie, diagnose, therapie en farmacologie zijn op een hechte manier met elkaar verbonden en worden consequent beschreven in een eenduidige terminologie. In dit praktische model zijn eveneens de effecten van behandelingen, kruiden en mineralen op het organisme opgenomen. Een bijzonder uitgewerkt aspect van de diagnose is het bepalen van de mogelijke oorsprong van de ziekte.

Behandelingswijzen

De lange traditie van Ayurveda heeft een breed scala aan behandelingen en preparaten voortgebracht met een grote praktische waarde. Bij chronische ziekten, stofwisselingsziekten en psychosomatische ziekten biedt Ayurveda traditioneel beproefde behandelingsmethoden waarin verschillende soorten kruidenpreparaten een belangrijke rol spelen. Deze preparaten sluiten aan bij de inherente geneeskraft van het lichaam en stimuleren de regulerende processen die verantwoordelijk zijn voor het fysiologisch evenwicht. Essentieel bij behandeling is het lichaam te ontdoen van schadelijke stoffen teneinde het immuunsysteem te beschermen en de lichamelijke en mentale energie te versterken. Door de natuurlijke zuiveringsprocessen van het lichaam te bevorderen, wordt de weerstand versterkt en wordt het lichaam in staat gesteld de verstoringen zelf op te heffen.

De middelen die hierbij ingezet kunnen worden zijn kruiden en preparaten en als uitwendige maatregelen massage en reinigingskuren. Doel is stofwisselings-slakken door middel van massage en warmtebehandelingen via de natuurlijke uitscheidingswegen te elimineren.

De behandeling bestaat volgens de klassieke leerboeken uit het gebruik van geneeskrachtige preparaten, bepaalde voedingsmiddelen en therapieën, apart of in combinatie. Deze middelen en behandelingen zijn ofwel:

1. tegengesteld aan de oorzaak van de stoornis
2. tegengesteld aan de ziekte zelf
3. tegengesteld aan zowel oorzaak als ziekte
4. analoog aan de oorzaak
5. analoog aan de ziekte
6. analoog aan zowel oorzaak als ziekte

Deze benadering verenigt de principes van allopathie, homeopathie en naturopathie en onderstreept het universele en tijdloze karakter van Ayurveda.

Ayurvedische behandelingen en middelen zijn in de eerste plaats gericht op het versterken en herstellen van het lichamelijk en geestelijk evenwicht. De aanwijzingen betreffen een juiste keuze van omgeving, voeding en activiteit in overeenstemming met de persoonlijke aanleg en mogelijkheden.

Medicinale planten

Ten tijde van de vedische hoogconjunctuur is de kennis van de geneeskrachtige werking van de verschillende planten vastgelegd. De verzamelde resultaten van onderzoek zijn opgenomen in de

klassieke standaardwerken. Voor zover na te gaan beslaan deze werken de resultaten van onderzoek uit de periode 3000 tot 700 v. Chr. De Charaka Samhita noemt 500 medicinale planten en 341 plantaardige recepturen.



Sushruta beschrijft 760 medicinale planten, alsmede 64 minerale middelen. Latere werken, waarvan de Bhava Prakasa een van de bekendste is, geven aanvullingen in de vorm van andere planten en middelen. Aangenomen wordt dat nu meer dan 3000 planten in ayurvedische farmacologische termen beschreven zijn.

Praktische waarde

Ayurveda biedt in deze tijd veelbetekende mogelijkheden, met name bij systemische ziekten, stofwisselingsstoornissen, en psychosomatische klachten. De ayurvedische benadering kan ingezet worden bij deze ziekten wanneer de resultaten met de gangbare geneeskunde onbevredigend zijn. Dit geldt voor veel chronische ziekten. In deze gevallen kunnen ayurvedische middelen en behandelingswijzen zonder probleem in combinatie met conventionele of homeopathische therapieën toegepast worden.

GRONDSLAGEN

De drie dosha's

In de ayurvedische geneeskunde maakt men bij de beschrijving van zowel fysiologische als pathologische verschijnselen gebruik van drie abstracte begrippen. Deze basisbegrippen, vata, pitta en kapha, worden dosha's genoemd. In de fysiologie vertegenwoordigen ze de volgende functies:

vata: beweging

pitta: transformatie

kapha: cohesie

Deze drie functies zijn zeer fundamenteel en op alle niveau's van het organisme te herkennen. Ze zijn aanwezig op het niveau van de cellen, weefsels, organen en fysiologische processen, alsook op het niveau van het functioneren in relatie met de omgeving. Vata, pitta en kapha worden altijd in hun samenhang beschouwd. Een juist evenwicht tussen deze drie functies is belangrijk voor een goede gezondheid. Zolang ze met elkaar in evenwicht zijn, dragen vata, pitta en kapha bij aan de instandhouding van de fysiologie. Als een van deze functies in overmaat aanwezig is, betekent dit een onevenwichtigheid in het lichamelijk functioneren. Vata, als principe van beweging, is in vergelijking met pitta en kapha actiever. De meeste stoornissen ontstaan dan ook door een toename van vata. Kleine verstoringen maken zich in eerste instantie kenbaar door ongemak. Dit ongemak wijst op een toename van één of meer dosha's. Een lang aanhoudende verstoring leidt op den duur tot ziekte. In de ayurvedische geneeskunde zijn alle vormen van therapie erop gericht, de verstoring in de dosha's te corrigeren en zo de gezondheid te herstellen.

Onderstaand schema geeft een indruk van de manier waarop vata, pitta en kapha betrokken worden op fysiologische functies, de mogelijke oorzaken van toename en de stoornissen die hiervan het gevolg zijn:



VATA

beweging: zenuwfuncties en motoriek

Toename door:

- teveel mentale en lichamelijke activiteit, vasten, slaapgebrek
- bitter, scherp, droog, koud voedsel
- winderig en koud weer

Gevolgen van dysbalans:

- verlies of afname van weefsels, blokkering van lichaamsopeningen, kanalen en poriën
- nervositeit, spierpijn, stijfheid, zenuwpijnen
- bewegingsstoornissen



PITTA

transformatie: metabolisme

Toename door:

- hitte, lichamelijke uitputting, vasten
- zuur, bitter, scherp, zout, warm en droog voedsel
- warm en vochtig weer

Gevolgen van dysbalans:

- omzettings- en warmtestoornissen
- brandend maagzuur, zweten, dorst, lichaamsgeur



KAPHA

cohesie: weefsels en gewrichten

Toename door:

- gebrek aan lichaamsbeweging, inactiviteit
- zoet, zuur, zout, vet, zwaar, koud en vloeibaar voedsel
- koud en vochtig weer

Gevolgen van dysbalans:

- slijmvorming, loomheid, constipatie

De lange traditie van ayurveda heeft een breed scala aan behandelingen en preparaten voortgebracht met een grote praktische waarde. In deze traditioneel beproefde behandelingsmethoden spelen verschillende soorten kruidenpreparaten een prominente rol. De klassieke boeken vermelden tal van recepten voor preparaten die bij de meest uiteenlopende aandoeningen tot op de dag van vandaag door ayurvedische artsen worden voorgeschreven.

Combinaties van werkzame stoffen

Ayurvedische samengestelde middelen kenmerken zich door hun synergetische karakter. Ze zijn opgebouwd rond een kruid dat gezien eigenschappen en werking het beste past bij de vastgestelde stoornis. Om de werking te verbreden of te intensiveren wordt dit

hoofdkruid eventueel aangevuld met bestanddelen die een gelijksoortige werking hebben.



Omdat een stoornis bestaat uit een combinatie van verschillende factoren, zijn er soms meerdere ingrediënten nodig om deze in zijn totaliteit te kunnen beïnvloeden. Indien de ziekte bijvoorbeeld te wijten is aan accumulatie van onverteerde stofwisselingsproducten dan worden kleine hoeveelheden laxantia (bijvoorbeeld Trifala) of diuretica toegevoegd om lichaamsslakken af te voeren.

Bestanddelen die de weerstand van het lichaam opbouwen en herhaling van de ziekte voorkomen, zijn eveneens in veel middelen te herkennen. Geneeskrachtige stoffen kunnen van plantaardige, minerale en dierlijke oorsprong zijn. Zo kennen diverse bereidingen van ijzer, koper, koraalpoeder, schelpoeder en hoorn toepassing in ayurveda. Met betrekking tot de effecten wordt bij planten onderscheid gemaakt tussen de verschillende delen, zoals bloem, blad, houtige delen, bast of een exsudaat zoals hars.

Grootschalige teelt van geneeskrachtige kruiden en planten staat garant voor grondstoffen van gecontroleerde kwaliteit.

Indeling op therapeutische werking

In ayurveda maakt men gebruik van een systeem, dravyaguna genaamd, dat het mogelijk maakt geneeskrachtige stoffen in te delen op grond van hun therapeutische werking. Voeding en kruiden worden ingedeeld naar smaak, eigenschap (kwaliteit), energetische werking, effect na vertering en specifieke werking. Het doel van het gebruik van therapeutisch werkzame stoffen is evenwicht te brengen in de dosha's teneinde de fysieke toestand van het lichaam te verbeteren. De eigenschappen van de dosha's (vata, pitta en kapha) zijn weergegeven in bijgaande tabel:

Eigenschappen van de dosha's

VATA	PITTA	KAPHA
droog	heet	zwaar
veranderlijk	beetje olieachtig	zoet
beweeglijk	scherp	olieachtig
koud	vloeibaar	standvastig
licht	zurig	langzaam
subtiel	licht	kleverig
ruw	bevochtigend	koud
snel		zacht

Rasa

Naar ayurvedisch inzicht geeft de smaak (rasa) van een kruid ons toegang tot de essentie ervan. Hierdoor kunnen wij vaststellen wat de waarde is die het kruid voor ons lichaam heeft. De smaken zijn gecorreleerd aan de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ether. Aangezien ook de drie dosha's uit de vijf elementen bestaan, heeft men hiermee een methode

in handen om via de smaak te bepalen welke kruiden het evenwicht van het lichamenlijk functioneren kunnen herstellen.

Dosha's en de vijf elementen:

- *vata* ether en lucht
- *pitta* vuur
- *kapha* water en aarde

Nadat met behulp van de diagnose is vastgesteld welke dosha's uit balans zijn, kan met voedingsvoorschriften en kruiden het evenwicht van de dosha's weer worden hersteld.

De smaken in relatie met de vijf elementen:

Zoet (<i>madhura</i>)	water en aarde
Zout (<i>lavana</i>)	water en vuur
Zuur (<i>amla</i>)	aarde en vuur
Scherp (<i>katu</i>)	vuur en lucht
Bitter (<i>tikta</i>)	ether en lucht
Wrang (<i>kasaya</i>)	lucht en aarde

De werking van de smaak op de dosha's kan nu als volgt worden weergegeven:

Effecten van de smaken op de dosha's:

- *Wrang, bitter, scherp:*
verhogen *vata*, verlagen *kapha*
- *Zoet, zuur, zout:*
verhogen *kapha*, verlagen *vata*
- *Scherp, zuur, zout:*
verhogen *pitta*
- *Wrang, zoet, bitter:*
verlagen *pitta*

Guna

De kenmerkende eigenschappen van substanties worden in ayurveda guna's genoemd. Er zijn twintig guna's in totaal, bestaande uit tien paren van tegengestelde eigenschappen. Met deze twintig guna's worden zowel de eigenschappen van geneeskrachtige stoffen, als die van de substanties van het lichaam beschreven:

Paren van tegengestelde guna's:

<i>zwaar (guru)</i>	<i>licht (laghu)</i>
<i>koud (sita)</i>	<i>heet (ushna)</i>
<i>bewegingloos (sthira)</i>	<i>bewegend (sara)</i>
<i>zacht (mrdu)</i>	<i>hard (kathina)</i>
<i>nat (snigda)</i>	<i>droog (ruksha)</i>
<i>doorzichtig (vishada)</i>	<i>ondoorzichtig (picchila)</i>
<i>langzaam (manda)</i>	<i>snel (tikshna)</i>
<i>glad (slakshna)</i>	<i>ruw (khara)</i>
<i>grof (sthula)</i>	<i>fijn (sukshma)</i>
<i>vast (sandra)</i>	<i>vloeibaar (drava)</i>

'Droog' is een eigenschap (guna) van vata en kan zich bijvoorbeeld uiten in een droge huid. Door gebruik van voedingsmiddelen die voornamelijk de eigenschap 'droog' hebben kan zo'n conditie zijn ontstaan. In het schema vindt u bij 'droog' (ruksha) als tegenwaarde 'nat' (snigda). Als men weet welke voedingsmiddelen en kruiden de eigenschap 'vochtig' hebben kan op deze manier het doshasysteem uitgebalanceerd worden. Als de fysiologie beter functioneert zal een evenwichtige aanmaak van weefsels plaatsvinden waardoor op langere duur ook het immuunsysteem sterker wordt.

Virya

Van een kruid is virya de energie, de potentiële kracht waardoor het zijn werking kan manifesteren. Virya komt voort uit de guna's van het kruid. Van bovengenoemde guna's zijn er uiteindelijk twee aan te wijzen die een meer algemene invloed op de natuur hebben, te weten ushna en sita. Ushna heeft een verhittende invloed en sita is verkoelend. Alle kruiden kan men onderverdelen naar hun verhittende of verkoelende werking. Deze verhittende of verkoelende werking wordt gezien als de meest fundamentele energiegeevende invloed op het lichaam. De woorden verhittend en verkoelend kan men in een ruimere betekenis zien als meer vormgevend en als afbrekend/oplossend. Ushna-virya verbrandt en zuivert; het vermindert vata en kapha en doet pitta toenemen. Scherpe kruiden zoals hete pepers, chili's en zoute gefermenteerde producten vallen onder deze categorie. Ze bevorderen de spijsvertering, veroorzaken warmte in het lichaam, dorst en diaforese. Sita-virya kalmeert en doet aansterken; het vermindert pitta en doet kapha en vata toenemen. Zoete, wrange en bittere producten vallen onder deze categorie. Ze zijn verkoelend, bevochtigend en verlevendigend.



Vipaka

Vipaka is de eigenschap die voedsel aanneemt nadat het door het spijsverteringsstelsel is gegaan. Wanneer voedsel wordt geconsumeerd, bevorderen enzymen tijdens de doorgang door het spijsverteringskanaal de transformatie ervan. Ieder onderdeel van de spijsvertering staat onder invloed van een specifieke dosha en rasa:

- Het eerste stadium van de spijsvertering (mond-maag) wordt beheerst door kapha, waarbij de zoete smaak overheerst.
- Het tweede stadium (maag-dunne darm) wordt door pitta beheerst; de zure smaak domineert.
- Het derde stadium (dikke darm) wordt door vata beheerst; hierbij domineert de scherpe smaak.

Uiteindelijk zullen de zoete en de zoute smaken of essenties van het voedsel (rasa) getransformeerd worden tot een zoete vipaka; de zure rasa behoudt haar eigen waarde en geeft een zure vipaka; bitter, wrang en scherp zullen resulteren in een scherpe vipaka. Dit alles betekent dat als het voedsel het gehele spijsverteringsstelsel heeft doorlopen, er van de zes rasa's maar drie overblijven: zoet, zuur en scherp. Vipaka is dus het eindproduct van de vertering, gezien vanuit het oogpunt van rasa. Het unieke van dit concept is dat het aangeeft wat het lichaam met de voedingsstoffen doet. De vipaka van een kruid helpt bij het bepalen van het lange termijn-effect en is een belangrijk gegeven bij de bereiding van preparaten.

Prabhava

Twee verschillende kruiden kunnen weliswaar dezelfde rasa, vipaka, guna's en virya bezitten, maar toch kan hun invloed op de fysiologie verschillend zijn. Het verschil ligt dan in de prabhava van de respectievelijke kruiden. Prabhava staat voor de subtiele eigenschappen van een stof die uiteindelijk bepalend zijn voor de werking. Prabhava is de meer specifieke therapeutische werking van een kruid of mineraal. Een voorbeeld van twee kruiden met dezelfde rasa, vipaka en virya zijn *Plumbago zeylanica* en *Baliospermum montanum*. De eigenschappen zijn identiek, maar *Baliospermum montanum* heeft een purgerende werking terwijl *Plumbago zeylanica* dit niet heeft. Het is deze specifieke werking die wordt toegeschreven aan prabhava.



BEREIDING VAN AYURVEDISCHE MIDDELEN

De bereiding van ayurvedische middelen wordt in de klassieke boeken tot in detail behandeld. Bij de bereiding is niet alleen de juiste identificatie van het kruid van belang, maar ook welk deel van de plant is gebruikt, wanneer het kruid geoogst is en hoe het bewaard is. De ayurvedische farmacologie maakt gebruik van zo'n zesentwintig bereidingsvormen van medicijnen, waaronder poeders, extracten en tabletten, afkooksels (decocten) en infusies in water en melk, siropen, pasta's, distillaten, fermentaties en kruidenoliën. Enerzijds zijn deze bereidingen ontworpen voor het bereiken van de specifieke effecten en het verbeteren van de opneembaarheid, anderzijds dienen enkele ter behoud van de energetische werking van de verschillende kruiden. Op enkele van deze speciale bereidingen zal hier wat dieper worden ingegaan:

Churna

Het woord churna betekent letterlijk 'poeder'. Een churna is een poeder van gedroogde vruchten, kruiden of andere plantaardige stoffen. Afhankelijk van de receptuur wordt dit poeder soms met verse sappen van dezelfde plant bevochtigd, in de zon gedroogd en opnieuw vermalen. Het aantal ingrediënten kan naar westerse begrippen erg groot zijn; churna's met zo'n zestig bestanddelen zijn niet uitzonderlijk. Over het algemeen wordt een churna met water ingenomen. Afhankelijk van de constitutie van de patiënt of de samenstelling van de churna gebeurt dit soms ook met ghee (geklaarde boter), honing of melk.

Vati of guti

Ook bij de bereiding van een vati of guti worden de kruiden of plantendelen en vruchten gedroogd en tot poeder vermalen. Na dit proces wordt het poeder vermengd met een bepaalde hoeveelheid planten- en vruchtensappen, waardoor een zachte kleiachtige substantie ontstaat. Van deze substantie worden pilletjes gedraaid die vervolgens worden gedroogd.

Tegenwoordig worden vati's voornamelijk machinaal gefabriceerd. Veel ayurvedische middelen die in Nederland verkrijgbaar zijn worden in pil- of tabletvorm geleverd.

Bhasma en pishti

Bhasma's zijn middelen die ontstaan door bewerkingen waarbij metalen, edelstenen en mineralen worden verhit en afgekoeld, gezuiverd en verpulverd. Deze procedure wordt vele malen herhaald. Bij de bereiding van pisthi's worden de grondstoffen niet verhit, maar alleen verpulverd, behandeld in rozenwater en gedroogd. Bhasma's worden bijzonder goed door het lichaam opgenomen en behoren tot de krachtigste ayurvedische medicijnen. Voor een goede therapeutische werking moeten bhasma's en pisthi's aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. indien de bhasma of pisthi op water wordt gestrooid, moet het poeder blijven drijven;
2. het poeder moet zo fijn zijn dat het in de groeven van de vinger kan komen;
3. bij verhitting mag de bhasma niet meer in zijn oorspronkelijke staat terugkeren.

Bhasma's en pishti's worden ook veel in andere ayurvedische middelen verwerkt.

Kwath

Een kwath is een kruidendrank waarvoor een mengsel van kruiden wordt gekookt met een 16 maal zo grote hoeveelheid water. Door het kookproces wordt de substantie vervolgens in zekere mate ingedikt. Een kwath is gemakkelijker opneembaar en heeft een krachtiger werking dan churna's. Een kwath kan ook als anupana (middel om pillen of tabletten door te slikken) worden aangewend voor andere ayurvedische middelen.

Avaleha

Een avahela is een pasta waarin honing, ghee en kruiden verwerkt zijn. Tijdens het mengen wordt de substantie verwarmd. Dit bereidingsproces neemt enkele uren in beslag. De meeste avahela's worden met melk ingenomen. Avahela's hebben over het algemeen een lichaamsvoedende werking en zijn daarom met name geschikt voor stimulering van de aanmaak van lichaamsweefsels. Vaak worden deze pasta's als tonicum voorgeschreven na een reinigingskuur.

Asava's en rishta's

Asava's en rishta's zijn kruidendranken welke door fermentatie zijn verkregen op basis van suiker of honing. Naast verse plantensappen en afkooksels kunnen ze ook minerale toevoegingen bevatten. De alcohol in rishta's en asava's ontstaat door het gistingsproces; het alcoholgehalte varieert van 7 tot 10%. Het verschil tussen een asava en rishta is, dat bij een asava de specifieke ingrediënten

in water worden opgelost voor fermentatie, en dat voor het bereiden van de rishta de kruidendrank gedurende een bepaalde tijd gekookt wordt, terwijl de overige ingrediënten eraan worden toegevoegd. De geneeskrachtige werking van deze kruidendranken neemt in de loop der tijd toe. Asava's en rishta's zijn uiterst gemakkelijk opneembaar. Vooral voor mensen met een zwakke constitutie is dit van belang. Asava's en rishta's worden over het algemeen direct na de maaltijd ingenomen, in een dosering van 10 tot 30 ml met dezelfde hoeveelheid water.



Taila's

Kruidenoliën of taila's worden in ayurveda voor het grootste deel toegepast als massageoliën. Het gebruik ervan combineert de heilzame effecten van massage met de geneeskrachtige werking van medicinale kruiden. De kruiden en mineralen die in de olie verwerkt zijn verlenen elke olie zijn specifieke werking en indicaties. In het algemeen worden ayurvedische kruidenoliën als volgt bereid: 1 deel kruiden, 4 delen olie en 16 delen water worden gedurende 4 tot 8 uur op een laag vuur verwarmd. Tijdens dit proces gaat de medicinale werking van de kruiden over op de basisolie. De olie is klaar zodra al het water uit het mengsel is verdampt.

KRUIDENOLIËN

Binnen het geheel van ayurvedische preparaten nemen kruidenoliën een belangrijke plaats in. Met name bij een aantal chronische ziekten en bij ziekten die samenhangen met een verstoorde stofwisseling, kunnen ayurvedische kruidenoliën een goede bijdrage aan de behandeling leveren. Medicinale kruidenoliën worden bij de volgende therapeutische behandelingen gebruikt:

1. lichaamsmassage of plaatselijke massage;
2. oliebehandeling van het hoofd, meestal in de vorm van massage van het hoofd;
3. behandeling via de neus in de vorm van neusdruppels (nasya);
4. inwendig door middel van oraal genomen kleine doses;
5. uitwendige behandeling van wonden en huidaandoeningen;
6. reinigende en voedende therapie in de vorm van klisma's (vasti)

Over het algemeen worden deze therapeutische maatregelen als op zichzelf staande therapieën toegepast. Daarnaast kunnen ze deel uitmaken van een reinigingsprogramma (panchakarma) dat uit meerdere onderdelen bestaat. Kruidenoliën worden in ayurveda voor het grootste deel toegepast als massage-oliën. Het gebruik ervan combineert de heilzame effecten van massage met de geneeskrachtige werking van medicinale kruiden. De kruiden die in de olie verwerkt zijn verlenen elke olie zijn specifieke werking en indicaties. De keuze van de juiste kruidenolie is in hoge mate bepalend voor het effect van de behandeling. Meer dan honderd recepten van zeer werkzame oliën werden reeds vermeld in de klassieke geneeskundige werken

van Charaka (1500 v. Chr.) en Sushruta (1000 v. Chr.). Veel van deze recepten worden nu nog bereid en met succes toegepast. In Zuid-India zijn verschillende ziekenhuizen gespecialiseerd in het gebruik van medicinale oliën bij de behandeling van chronische aandoeningen. Met name in de deelstaat Kerala zijn klinieken gevestigd waar oliebehandelingen en massage veelvuldig gebruikt worden bij behandeling van onder meer reuma en huidziekten. Deze klinieken worden druk bezocht, ook door patiënten uit andere delen van de wereld.

Werking ayurvedische kruidenoliën

Ayurveda onderscheidt bij de behandeling van verstoorde dosha's en ziekten een inwendige en een uitwendige therapie. De inwendige therapie maakt gebruik van voeding en medicijnen. Als uitwendige therapie worden massage en oliebehandelingen voorgeschreven. Over het geheel genomen brengen uitwendig toegepaste ayurvedische kruidenoliën alle drie de dosha's in balans en verminderen ze verhoogde dosha's. Ze stimuleren de huidfuncties en versterken de regeneratie van de lichaamweefsels (dhatu's) en het immuunsysteem. De medicinale kruidenoliën verhogen het metabolisme (agni) van de verschillende weefsels.

De kruidenoliën werken op directe wijze in op de huid, het vetweefsel, het bindweefsel, het spierweefsel en het bloed. Omdat de oliën na enige tijd via de huid in het bloed komen, werken ze tevens op de longen, de dikke darm en andere organen. Via de huid en de slijmvliezen beïnvloeden ze daarnaast het zenuwstelsel.

Essentieel bij de behandeling van vrijwel alle aandoeningen is het lichaam te ontdoen van schadelijke stoffen. Oliemassage is bij uitstek geschikt om toxinen die in de lichaamsweefsels aanwezig zijn los te maken en af te voeren. Zowel de massage als de kruiden stimuleren de doorbloeding en de uitscheiding, zodat toxinen gemakkelijker via de huid en de uitscheidingsorganen het lichaam kunnen verlaten. Ayurvedische kruidenoliën bevorderen de natuurlijke zuiveringsprocessen van het lichaam, waardoor verstoringen opgeheven worden en het immuunsysteem beschermd en versterkt wordt.

Samenstelling en bereiding

De therapeutische effecten van de oliën zijn terug te voeren op de olie en de erin verwerkte kruiden. De meeste kruidenoliën zijn bereid op basis van sesamolie. Andere basisoliën die worden gebruikt zijn ook afkomstig van oliehoudende zaden, zoals kokosnoot. In het algemeen worden ayurvedische kruidenoliën als volgt bereid: 1 deel kruiden, 4 delen olie en 16 delen water worden gedurende 4 tot 8 uur op een laag vuur verwarmd. Tijdens dit proces gaat de medicinale werking van de

kruiden over op de basisolie. De olie is klaar zodra al het water uit het mengsel is verdampt. Van kruiden die voornamelijk uit harde delen bestaan wordt eerst een afkooksel gemaakt dat na te zijn gefiltreerd aan de olie wordt toegevoegd. Het indampen geschiedt vervolgens op de beschreven manier. Kruiden die hun werking ontleen aan de aanwezigheid van aromatische olie worden doorgaans niet verwarmd in de basisolie. De gepulveriseerde kruiden worden bij een normale temperatuur aan de olie toegevoegd en na 1 etmaal uit de oplossing gezeefd. Afhankelijk van de basisolie en gebruikte ingrediënten heeft elke kruidenolie een geheel eigen bereidingswijze.

Toepassingen

De volgende aanduidingen worden voor de verschillende therapeutische toepassingen gebruikt:

Lichaamsmassage (L):

oliemassage van het lichaam met uitzondering van het hoofd. Benodigde hoeveelheid circa 15 ml.

Massage van het hoofd (H):

massage van het gezicht en de hoofdhuid, benodigde hoeveelheid circa 5 ml.

Plaatselijke massage (P):

massage van de aangedane locatie en de omringende weefsels.

Nasya (N):

behandeling waarbij enkele druppels olie via de neus worden opgesnoven. Deze behandeling heeft een optimaal effect na

een massage van het hoofd. Nasya's worden 2 maal daags tussen de massage-behandelingen door toegepast. Standaarddosering: 3 à 4 druppels per neusgat, indien nodig maximaal 6 druppels per neusgat. Kinderen halve dosering.

Kruin (K):

toediening van enkele druppels op de kruin heeft een zenuwsterkende werking. Dosering: 5 druppels, 1 maal per dag. Combinatie van nasya en kruin is mogelijk. Kruindruppels worden bij voorkeur toegepast voorafgaand aan een massage-behandeling.

Vasti (V):

vasti's (klisma's) kunnen aanvullend worden toegepast. Aangezien het ontstaan (genese) van de stoornis en de bijkomende symptomen echter in hoge mate bepalend zijn voor de toepassing en de behandelingsduur, is het niet mogelijk een standaard gebruiksaanwijzing te geven. In Nederland wordt deze therapievorm toegepast door ayurvedisch werkende artsen (bijv. bij panchakarma).

Oraal (O):

inname van kruidenoliën voor inwendige reiniging of medicatie. Dosering: 1/2 à 1 theelepel, 2 maal daags. Kinderen 1 maal daags.

Spier- en gewrichtsaandoeningen

Een belangrijk deel van het indicatiegebied van kruidenoliën wordt gevormd door aandoeningen van spieren en

gewrichten. In de ayurvedische geneeskunde worden de verschillende vormen van spier- en gewrichtsaandoeningen onderscheiden op grond van specifieke dosha-verstoringen. Vanuit oorzakelijk gezichtspunt wordt zo een onderscheid gemaakt tussen vata-, pitta- en kapha-aandoeningen. Bij het toepassen van kruidenoliën in de behandeling van gewrichts- en spieraandoeningen wordt daarnaast een praktische indeling in drie typen gehanteerd, die uitgaat van de volgende prominente kenmerken en waarnemingen:

- **type 1** ochtendstijfheid, pijn door beweging, gevoelige gewrichten, instabiliteit tijdens staan en lopen;
- **type 2** zwelling van zachte weefsels, vochtophoping;
- **type 3** zwelling door kapsel- of botvergroting (botaanwas), deformatie

Onafhankelijk van het type wordt bij de eerste behandelingen in principe altijd gebruik gemaakt van Maha Narayan. Maha Narayan kent toepassing bij lichamelijke zwakte en bij de behandeling van oudere patiënten. Maha Narayan geeft een onmiddellijke verlichting die de patiënt duidelijk zal ervaren. Na 4 tot 7 behandelingen wordt overgegaan op een olie die overeenkomt met het type.

Ook bij lichte aandoeningen gebruikt men in aanvang een sterk werkende olie. Intensieve behandeling van lichte gewrichtsaandoeningen is in veel gevallen waardevol. Omgekeerd geldt dat een olie bedoeld voor gewrichtsaandoeningen in de beginfase slechts een matig effect heeft bij vergevorderde aandoeningen.

De werkzaamheid van de massage kan nog worden vergroot door de patiënt voorafgaand aan de massage een zweetbehandeling te laten ondergaan. De toevoer van warmte met behulp van sauna of zweetcabine lost afvalstoffen op, zodat deze via de transpiratie kunnen worden afgevoerd.



Gebruik van kruidenoliën in de praktijk

Bij de toepassing van de ayurvedische massageoliën is het gebruik van ayurvedische massagetechnieken niet direct vereist. Wél van belang is dat de kruidenoliën lang genoeg op het lichaam kunnen inwerken. Dit betekent dat de massageolie niet direct na de massage moet worden verwijderd. Het beste is alleen die hoeveelheid olie te nemen die voor de behandeling van dat moment nodig is. De hoeveelheid olie die u voor een volledige lichaamsmassage nodig heeft ligt rond de 15 ml. De ideale temperatuur van de olie bij het opbrengen is circa 40°C. De olie kan in een klein flesje opgewarmd worden in warm water, eventueel met behulp van een olie-warmer.



Het verdient aanbeveling de olie ook tijdens de massage op temperatuur te houden. De gebruikte olie dient u niet terug te doen in de voorraadfles. Olie die overblijft kunt u het best in een apart flesje bewaren.

Door dit restant later te verwarmen tot 100°C maakt u het steriel en weer geschikt voor gebruik. Bij kleine hoeveelheden gaat dit opwarmen vrij snel. Voortdurende controle van de temperatuur door middel van een thermometer is daarom noodzakelijk. Bij het bereiken van 90°C verwijdt u de olie van de warmtebron. De temperatuurstijging zal nog even doorgaan tot 100°C of net erboven. Zorg ervoor dat de temperatuur niet boven de 120°C komt. Na afkoeling kunt u de olie overgieten in een flesje en zo afsluiten van de lucht.

Mengen van oliën

Bij bepaalde aandoeningen worden twee kruidenoliën gemengd in een verhouding 1:1.

Behandeling van vlekken

Enkele kruidenoliën zijn bewerkt in kruiden die van nature bepaalde kleurstoffen bevatten. Deze kleurstoffen zijn met de normale wasprocedures soms moeilijk te verwijderen uit kleding, handdoeken e.d. Bij materialen die op 95 °C gewassen kunnen worden, biedt toevoeging van soda aan het wasmiddel meestal uitkomst. Het gebruik van soda is niet nadelig voor de kwaliteit van de stof.

AYURVEDA SPECIALIST VOEDINGSSUPPLEMENTEN

CAPSULES EN TABLETTEN

Onze ayurvedische specialisten zijn nauw betrokken bij het productieproces van Ayurveda Specialist voedingssupplementen, zodat specifiek die producten gefabriceerd worden die de specialist nodig acht voor zijn of haar cliënten.

Ayurveda Specialist voedingssupplementen zijn grotendeels vegan: alleen als voor de goede werking van een product een dierlijk ingrediënt (zoals bijvoorbeeld bijenhoning) nodig is dan zijn de producten vegetarisch.

Alle producten van het Ayurveda Specialist merk voldoen aan de strenge eisen op het gebied van milieubescherming, voedselveiligheid, dierenwelzijn en fair trade.



AMLA

Enkelvoudig preparaat



Antioxidant, verbetert Hb, verjonging weefsel zwangerschap, weerstandsverhogend, huid- en haarverzorging, gezichtsvermogen, oogallergieën, vitamine C

Amla wordt gemaakt van de Amalaki-vrucht. De Amalaki-vrucht is een van de grootste natuurlijke bronnen van vitamine C ooit ontdekt. De Amalaki-boom is een kleine tot middelgrote boom die, zowel wild als aangeplant, wijdverspreid in India voorkomt. De vruchten van deze boom zijn een van de beste middelen voor verjonging, versterking en de weerstand. Als de vrucht eenmaal gedroogd is, blijft de vitamine C voor het grootste deel behouden omdat het gebonden is aan het tannine van de vrucht.

Werking

- Het is een antioxidant en verhoogt de weerstand.
- Het verbetert het hemoglobinegehalte.
- Het heeft een hoog gehalte aan vitamine C.
- Het wordt ook gebruikt voor verjonging van lichaamsweefsel tijdens zwangerschap.
- Het helpt bij de verzorging van huid en haar.
- Het verbetert het gezichtsvermogen en vermindert oogallergieën.

Indicaties

- Amla plus Ferosmiline bij bloedarmoede.
- Amla plus Ashwagandha voor meer energie.
- Amla plus Neem voor huid- en haarverzorging.
- Amla plus Amruth voor versterking van het immuunsysteem.
- Amla plus Moringa voor opname van vitamines, mineralen en ijzer en voor het immuunsysteem.
- Amla plus Tulsi voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Amla poeder (Phyllanthus emblica) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules bij de maaltijd met water innemen tenzij anders geadviseerd.

AMRUTH

Enkelvoudig preparaat



Immunomodulator, antibioticum, koortswerend, immuunsysteem, auto-immuunziekten, rhinitis, luchtwegen

Amruth (ook Giloy, Guduchi of hartbladig maanzaad genoemd) is een kruidachtige liaan van de familie Menispermaceae, inheems in tropische gebieden van het Indiase subcontinent. Het wordt in de Ayurveda gebruikt om verschillende aandoeningen te behandelen.

Werking

- Het is een immunomodulator.
- Het heeft een koortswerende werking.
- Het heeft een antibiotische werking waardoor infecties verminderen.
- Het verbetert het immuunsysteem en brengt auto-immuunziekten in balans.
- Het is zeer goed voor kinderen met allergische rhinitis en aandoeningen aan de luchtwegen.

Indicaties

- Amruth plus Ashwagandha voor versterking van het immuunsysteem.
- Amruth plus Dashamoola bij koorts.
- Amruth plus Boswellia bij ontstekingen.
- Amruth plus Guggul bij artritis.
- Amruth plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Amruth plus Vasa bij ademhalingsaandoeningen.
- Amruth plus Diayur bij diabetes.
- Amruth plus Tulsi bij koorts, hooikoorts en voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Amruth poeder (*Tinospora cordifolia*) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 maal daags 1 à 2 capsules bij de maaltijd met water innemen tenzij anders geadviseerd.

ARJUNA

Enkelvoudig preparaat



Hart en bloedsomloop, arteriosclerose, myocardium necrosis, bloeddruk, LDL-cholesterol

De Arjuna-boom wordt ongeveer 20-25 meter hoog; heeft meestal een gestutte stam en vormt een breed bladerdak in de kruin, waaruit takken naar beneden vallen. Hij heeft langwerpige, kegelvormige bladeren die groen zijn aan de bovenkant en bruin aan de onderkant en een gladde, grijze schors. Hij heeft lichtgele bloemen en grote vezelige houtachtige vruchten.

Werking

- Het ondersteunt de hartfunctie.
- Het verbetert de circulatie, waardoor atherosclerose opgelost wordt.
- Het is goed bij myocardium necrosis.
- Het helpt bij het reguleren van de bloeddruk.
- Het vermindert LDL-cholesterol.

Indicaties

- Arjuna plus Ashwagandha voor de bloeddruk.
- Arjuna plus Diayur bij diabetes.
- Arjuna plus Dashamoola voor perifere circulatie.
- Arjuna plus Gotu Kola voor de bloeddruk.
- Arjuna plus Guggul voor bloedcirculatie en cholesterol.

Samenstelling per capsule: Arjuna poeder (*Terminalia arjuna*) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules bij de maaltijd met water innemen tenzij anders geadviseerd.

ASHWAGANDHA

Enkelvoudig preparaat



***Cortisol, stress & emoties, spierstabiliteit,
afrodiserend, homeostase***

Ashwagandha betekent 'de geur van een paard'. Dit verjongende kruid geeft kracht bij zwakte. Ashwagandha wordt ook wel 'Indiase Ginseng' genoemd. Niet voor niets wordt van de wortel gezegd dat deze de kracht van een paard schenkt.

Werking

- Het helpt bij het verminderen van cortisol stresshormonen.
- Het helpt bij het reguleren van emotioneel evenwicht.
- Het verbetert de spierstabiliteit.
- Het heeft een afrodiserende werking.
- Het helpt bij het handhaven van de homeostase van het lichaam.

Indicaties

- Ashwagandha plus Amruth voor het immuunsysteem.
- Ashwagandha plus Ayurjoints bij artritis.
- Ashwagandha plus Asthayur bij aandoeningen van de luchtwegen (Astma).
- Ashwagandha plus Shilajit voor een afrodiserend effect.
- Ashwagandha plus Gotu Kola bij stress.
- Ashwagandha plus Brahmi voor geheugen en slaap.
- Ashwagandha plus Kanchanar Guggul voor de schildklier.
- Ashwagandha plus Boswellia bij fibromyalgie.

Samenstelling per capsule: Ashwagandha poeder (Withania somnifera) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules bij de maaltijd met water innemen tenzij anders geadviseerd.

ASTHAYUR

Complex preparaat



***Luchtwegen, astma, allergieën, hooikoorts,
bronchitis, slijmoplossend, weerstandverhogend***

Kaldasinghi is een boom die inheems is in Azië en ook wel zebrahout wordt genoemd. Lange, hoornvormige bladgallen die zich vaak aan deze boom ontwikkelen worden geoogst en gebruikt om kakadshringi te maken, een kruidengeneesmiddel tegen hoest, astma, koorts, braken en diarree.

Malkagni is een bladverliezende klimplant met stengels tot 10 cm in diameter en 6 m lang. Olie van de zaden wordt gebruikt als traditioneel geneesmiddel in de Ayurvedische kruidengeneeskunde.

Werking

- Het helpt bij het verbeteren van astma en ademhalingsmoeilijkheden.
- Het vermindert allergieën, hooikoorts.
- Het helpt bij bronchitis (ontsteking van de longen).
- Het helpt bij het verminderen van slijm.
- Het verbetert de weerstand van de longen.

Indicaties

- Asthayur plus Dashamoola bij bronchitis.
- Asthayur plus Amruth voor het versterken van de immuniteit van de luchtwegen.
- Asthayur plus Vasa bij borstontsteking.
- Asthayur plus Panch Tulsi druppels bij dyspneu (ademhalingsmoeilijkheden).

Samenstelling per capsule: Kaldasinghi (*Pistacia integerrima*) extract 100 mg, Malkagni (*Celastrus paniculatus*) extract 100 mg, Bhumi Amla (*Phyllanthus Niruri*) extract 75 mg, Bhadangi (*Clerodendrum Serratum*) extract 75 mg, Turmeric (*Curcuma Longa*) extract 75 mg, Pushhamool (*Inula Racemosa* Sonnenspeer) extract 50 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AVIPATTIKAR

Complex preparaat



Spijsvertering, darmen, zuurgraad, darmontstekingen, auto-immuunziekten, constipatie, laxeermiddel, absorptie en assimilatie

De verse of gedroogde wortel van Zingiber wordt gember genoemd en wordt gebruikt als specerij en als kruidengeneesmiddel. De verse wortel wordt ook veel gebruikt in thee.

Peperkorrels worden sinds de oudheid gebruikt als traditioneel geneesmiddel. De kruidigheid is te danken aan de chemische verbinding piperine, niet te verwarren met capsaïcine die kenmerkend is voor chilipepers.

Hartitaki is o.a. een hoofdbestanddeel van de Ayurvedische formule Triphala. De gedroogde vrucht wordt in de Ayurveda vaak gebruikt als diuretisch en laxerend middel.

Werking

- Het helpt bij de peristaltische beweging van de darmen.
- Het verbetert de spijsvertering en vermindert de zuurgraad.
- Het helpt bij het verminderen van inflammatoire darmziekten.
- Het helpt bij auto-immuunziekten van de darmen.
- Het vermindert constipatie en is een laxeermiddel.
- Het helpt bij absorptie en assimilatie.

Indicaties

- Avipattikar plus Ayuracid voor de zuurgraad.
- Avipattikar plus Boswellia & Curcumin bij ontstekingsproblemen van de darmen.
- Avipattikar plus Haritaki bij constipatie.
- Avipattikar plus Dashamoola voor een betere absorptie.

Samenstelling per capsule: Avipattikar poeder, bestaande uit Ginger (Zingiber officinale) 100 mg, Zwarte peper (Piper nigrum) 100 mg, Pippali (Piper longum) 100 mg, Haritaki (Terminalia chebula) 100 mg, Bibhitaki (Terminalia bellirica) 100 mg

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules bij voorkeur bij de maaltijd innemen of zoals voorgeschreven door de ayurvedisch specialist.

AYURACID

Complex preparaat



Spijvertering, hyperaciditeit/verzuuring, zure reflux, slokdarmontsteking, stofwisseling

Triphala (of Trifala) betekent letterlijk 'drie vruchten'. In Triphala zijn dat de vruchten van Amla (of Amalaki), Haritaki (of Vibhidaka) en Bibhitaki (of Harad). Deze vruchten zijn van nature rijk aan vitamine C en antioxidanten. De klassieke kruidencombinatie van Triphala wordt al eeuwenlang toegepast in Ayurveda. Het bevat veel vitamine C.

Bhringraj (Eclipta Alba) wordt verkregen uit de gedroogde en gemalen bladeren van de Eclipta Alba. De Bhringraj plant behoort net als Brahmi, tot de familie Asteraceae en komt oorspronkelijk uit India. De plant groeit vooral in vochtige en warme gebieden. Bhringraj wordt o.a. gebruikt om de gezondheid van haar en hoofdhuid te bevorderen.

Werking

- Het wordt gebruikt tegen hyperaciditeit (verzuuring).
- Het vermindert zure reflux en slokdarmontsteking.
- Het helpt bij de spijsvertering door het verbeteren van Agni (spijsverteringsvuur).
- Het ondersteunt de stofwisseling.

Indicaties

- Ayuracid plus Avipattikar voor hyperaciditeit.
- Ayuracid plus Liv-Shakti voor leverreiniging.
- Ayuracid plus Boswellia voor inflammatoire darmziekten.

Samenstelling per capsule: Triphala {Amalaki (Phyllanthus emblica), Bibhitaki (Terminalia bellirica), en Haritaki (Terminalia chebula)} extract 100 mg, Saunth extract 100 mg, Bhringraj (Eclipta Alba) extract 100 mg, Sanunf extract 50 mg, Ajwain (Trachyspermum ammi) extract 50 mg, Sana extract 50 mg, Pippali Phool (Piper longum) extract 50 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURBRAIN

Complex preparaat



***Geheugen, geestelijke balans, rust en ontspanning,
bloeddruk en bloedcirculatie***

Gotu Kola (*Centella asiatica*) groeit in gematigde en tropische moerassige gebieden in vele streken van de wereld. De stengels zijn groen tot roodachtig groen van kleur. De wortelstokken groeien verticaal naar beneden en zijn crèmekleurig en bedekt met wortelharen. De bloemen zijn wit of karmozijnrood van kleur. Elke bloem is gedeeltelijk ingesloten in twee groene schutbladen. De vruchten zijn dicht geribbeld. Het gewas rijpt in drie maanden. Het is een zeer invasieve plant.

Shankhpushpi is gemaakt van de hele plant van *Convolvulus pluricaulis*. Shankhpushpi wordt in de ayurveda ook wel Shankhini, Kambumalini, Samkhapushpi, Sadaphuli en Sankhaphuli genoemd. De naam shank(h)apushpi werd aan de plant gegeven vanwege zijn shankh- of schelpvormige bloemen.

Brahmi (*Bacopa Monnieri*) is een kleine bodemplant die wijdverspreid voorkomt op vochtige plaatsen, zoals bij oevers, bronnen en geïrrigeerde gebieden. Het moerasplantje is een veelgebruikt kruid en wordt al duizenden jaren toegepast als Ayurvedisch kruid.

Werking

- goed voor het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen.
- voor het behoud van een heldere geest en geestelijke veerkracht.
- rustgevend en ontspannend.
- gunstig voor een goede geestelijke balans.
- goed voor de bloeddruk en de bloedcirculatie.

Samenstelling per capsule: AyurBrain Extract: *Centalla asiatica* 100 mg, *Convolvulus pluricalis* 75 mg, *Bacopa monniera* 75 mg, *Benincasa hispida* 75 mg, *Runella vulgaris* 50 mg, *Withania somnifera* 50 mg, *Celastrus paniculatus* 25 mg, *Salix caprea* 25 mg, *Peonia emodi* 25 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURENERGY

Complex preparaat



***Energieniveau, vermoeidheid, vitaliteit,
immuunsysteem***

Sigru (*Moringa oleifera*) bevat veel belangrijke vitamines (A, B1,B2,B3,B5,B6,B11, C,D,E en K) en mineralen (Calcium, Chloride, Chroom, Koper, Fluor, IJzer, Mangaan, Magnesium, Fosfor, Molybdeen, Kalium, Zwavel en Zink). Sigru-bladeren bevatten 7 keer meer vitamine C dan sinaasappels en 15 keer meer kalium dan bananen. Sigru bevat ook calcium, eiwitten, ijzer en aminozuren.

De bessen van de Amla-boom (*Emblica officinalis*) zijn van nature rijk aan vitamine C en antioxidanten.

Kurkuma (*curcuma longa*) is de wortelknol van de geelwortelplant en maakt deel uit van de gemberfamilie. Kurkuma heeft uitmuntende eigenschappen die wereldwijd bekend zijn. Andere namen voor kurkuma zijn turmeric, haridra (Sanskriet), hardi, koenjit, curcum(a), haldi en geelwortel.

Werking

- wordt opnieuw fit.
- ondersteunt het energieniveau.
- helpt bij vermoeidheid en verlies aan vitaliteit.
- ondersteunt het immuunsysteem.
- antioxidant.

Samenstelling per capsule: AyurEnergy Extract: *Moringa Oleifera* 350 mg, *Emblica Officinales* 100 mg, *Curcuma longa* 50 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURHEART

Complex preparaat



Hart- en bloedvaten, bloeddruk

Lotusbloem (Kamala; Nelumbo nucifera) ofwel heilige lotus of Indische lotus is een waterplant uit de familie Nelumbonaceae. De plant heeft roze bloemen en een vrucht in de vorm van een doorgesneden kegel. De plant wortelt in een moerasachtige bodem, echter zonder dat de bladeren en de bloemen er ooit modderig uitzien. Daarom is de lotus een symbool van zuiverheid in het hindoeïsme en het boeddhisme. Het zelfreinigend vermogen van de bladeren wordt wel het lotuseffect genoemd.

Ashwagandha (Withania somnifera) betekent 'de geur van een paard'. Dit verjongende kruid geeft kracht bij zwakte. Ashwagandha wordt ook wel 'Indiase Ginseng' genoemd. Niet voor niets wordt van de wortel gezegd dat deze de kracht van een paard schenkt.

Rauwolfia (Rauwolfia serpentina) ook wel de Indiase slangenwortel, duivelspeper, of serpentijnhout genoemd, is een bloemsoort uit de melkkruidfamilie Apocynaceae. Ze is inheems in het Indiase subcontinent en Oost-Azië (van India tot Indonesië). Rauwolfia is een overblijvende struik die in India wijd verspreid is in de sub-Himalaya gebieden tot 1000 meter hoogte

Werking

- goed voor hart en bloedvaten.
- houdt de normale bloeddruk in stand.

Samenstelling per capsule: Ayurheart Extract: Nelumbo nucifera 90 mg, Withania somnifera 58 mg, Rauwolfia serpentina 44 mg, Terminalia arjuna 35 mg, Cynodon dactylon 35 mg, Piper nigrum 34 mg, Boerhavia diffusa 34 mg, Aegle marmelos 30 mg, Ficus religiosa 24 mg, Piper longum 24 mg, Zingiber officinale 22 mg, Ocimum sanctum 19 mg, Azadirachta indica 18 mg, Alpinia galanga 11 mg, Convolvulus pluricaulis 11 mg, Rubia cordifoli 11 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURJOINTS

Complex preparaat



Spieren & gewrichten, reuma/artritis, ontstekingsremmend, pijnstillend, gewrichtsvloeistof, ligament- en peesontsteking

Hathjod is een overblijvende plant uit de druivenfamilie. Hij is ook bekend als velddruif, gevleugelde boomkruiper of adamantkruiper. De soort is inheems in tropisch Azië, het Arabisch schiereiland en een groot deel van Afrika. Hij wordt al sinds de oudheid gebruikt als geneeskrachtige plant en wordt beschouwd als een tonicum en pijnstillend, en om gebroken botten te helpen genezen.

Boswellia (ook wel Shallaki of Salai genoemd) wordt in de Ayurvedische leer al duizenden jaren erkend als heilzaam kruid. De Boswellia Serrata boom is een middelgrote boom die veel voorkomt op droge heuvels in grote delen van India. Uit deze boom wordt traditioneel wierook gewonnen. Wanneer een boswelliaboom ongeveer vier jaar is, worden in de schors sneetjes gemaakt. Uit die sneetjes druppelt witte, vloeibare hars. De druppelvormige hars kristalliseert vervolgens tot goudbruine harskorrels. Die korrels vormen pure, zuivere wierook. Boswellia serrata hars is een natuurlijk ingrediënt, dat zeer weinig bijwerkingen vertoont en langdurig gebruikt kan worden.

Ashwagandha betekent 'de geur van een paard'. Dit verjongende kruid geeft kracht bij zwakte. Ashwagandha wordt ook wel 'Indiase Ginseng' genoemd. Niet voor niets wordt van de wortel gezegd dat deze de kracht van een paard schenkt.

Werking

- Het verbetert de flexibiliteit van spieren en gewrichten.
- Het wordt veel gebruikt bij artritis.
- Het werkt ontstekingsremmend en pijnstillend.
- Het verbetert de synoviale vloeistof van de gewrichten.
- Het geneest ligament- en spierpeesontstekingen.
- Het vermindert ontstekingen in gewrichten bij reumatoïde artritis.

Indicaties

- Ayurjoints plus Boswellia bij reumatoïde artritis.
- Ayurjoints plus Ashwagandha om gewrichten en spieren te versterken.
- Ayurjoints plus Gotu Kola bij fibromyalgie.
- Ayurjoints plus Dashamoola bij spierreuma.

Samenstelling per capsule: Hathjod (Cissus quadrangularis) dry extract 125 mg, Boswellia (Olibanum Indicum) extract 100 mg, Aswagandha (Withania somnifera) extract 100 mg, (Curcuma Longa) extract 75 mg, Guggul (Commiphora wighti) 50 mg, Nirgundi (Vitex Negundo) leaf extract 50 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURRELAX

Complex preparaat



Stress & spanning, concentratie, leerprestatie ouderdomsverschijnselen

Shankhpushpi is gemaakt van de hele plant van *Convolvulus pluricaulis*. Shankhpushpi wordt in de ayurveda ook wel Shankhini, Kambumalini, Samkhapushpi, Sadaphuli en Sankhaphuli genoemd. De naam shank(h)apushpi werd aan de plant gegeven vanwege zijn shankh- of schelpvormige bloemen.

Brahmi (*Bacopa Monnieri*) is een kleine bodemplant die wijdverspreid voorkomt op vochtige plaatsen, zoals bij oevers, bronnen en geïrrigeerde gebieden. Het moerasplantje is een veelgebruikt kruid en wordt al duizenden jaren toegepast als Ayurvedisch kruid.

Ashwagandha betekent 'de geur van een paard'. Dit verjongende kruid geeft kracht bij zwakte. Ashwagandha wordt ook wel 'Indiase Ginseng' genoemd. Niet voor niets wordt van de wortel gezegd dat deze de kracht van een paard schenkt.

Werking

- bij stress en bij spanning.
- goed voor de leerprestatie.
- goed voor de concentratie.
- gunstige invloed op ouderdomsverschijnselen.
- ter bescherming van gezonde cellen en weefsels.

Samenstelling per capsule: AyurRelax Extract: Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) 100mg, Brahmi (*Bacopa monniera*) 100mg, Ashwagandha (*Withania somnifera*) 70mg, Bala (*Sida cordifolia*) 70mg, Gotu Kola (*Centella asiatica*) 50mg, Guduchi (*Tinospora cordifolia*) 50mg, Nagabala (*Sida Veronicaefolia*) 30mg, Pippali (*Piper Longum*) 30mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURSLEEP

Complex preparaat



Ondersteunt de nachtrust, bij stress en spanning

Gotu Kola (*Centella asiatica*) groeit in gematigde en tropische moerassige gebieden in vele streken van de wereld. De stengels zijn groen tot roodachtig groen van kleur. De wortelstokken groeien verticaal naar beneden en zijn crèmekleurig en bedekt met wortelharen. De bloemen zijn wit of karmozijnrood van kleur. Elke bloem is gedeeltelijk ingesloten in twee groene schutbladen. De vruchten zijn dicht geribbeld. Het gewas rijpt in drie maanden. Het is een zeer invasieve plant.

Indiase Valeriaan (*Valeriana wallichii*) ook wel Tagara genoemd, behoort tot het geslacht *Valerianaceae* en *Valeriana* L. De wortels van *Valeriana wallichii* worden in de ayurveda gebruikt voor medicinale doeleinden.

Brahmi (*Bacopa Monnieri*) is een kleine bodemplant die wijdverspreid voorkomt op vochtige plaatsen, zoals bij oevers, bronnen en geïrrigeerde gebieden. Het moerasplantje is een veelgebruikt kruid en wordt al duizenden jaren toegepast als Ayurvedisch kruid.

Werking

- ondersteunt de nachtrust.
- helpt om lekker te slapen.
- helpt bij stress en bij spanning.

Samenstelling per capsule: AyurSleep Extract: Gotu Kola (*Centella asiatica*) 160mg, Indian Valerian (*Valeriana wallichii*) 125mg, Brahmi (*Bacopa monnieri*) 105mg, Pippali (*Piper Longum*) 70mg, Nutmeg (*Myristica fragrans*) 40mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

AYURSTONE-B

Complex preparaat



**Blaas & nieren, urinestenen,
vochtbalans, urineweg-infecties**

Varuna is de naam voor een kleine boom uit het geslacht *Crateva* en de familie *Capparaceae*. De gedroogde schors wordt als medicijn gebruikt in de traditionele Ayurvedische kruidengeneeskunde.

Pasanbed is een plant die behoort tot de familie *Saxifragaceae* en het geslacht *Bergenia*. De plant komt vooral voor in de gematigde streken van de Himalaya.

Gokhru/Gokshura (*Tribulus terrestris*) betekent letterlijk 'hoef van een koe'. Gokshura dankt deze naam aan de vorm van de zaadjes. Gokshura kent veel toepassingen in Ayurveda, maar ook in de westerse wereld is het – met name onder sporters – een welbekend kruid. Het heeft vitaliteitsopwekkende, libidoverhogende en bloeddrukverlagende effecten. Ook het wijder maken van de bloedvaten behoort tot de voordelen.

Werking

- Het wordt gebruikt ter voorkoming en bestrijding van urinestenen.
- Het is zeer nuttig voor blaas en nieren.
- Het helpt bij het handhaven van de vochtbalans van het lichaam.
- Het wordt ook gebruikt voor urineweg-infecties.

Indicaties

- Ayurstone plus Gokshura bij urinestenen.
- Ayurstone plus Amruth bij urineweg-infecties.
- Ayurstone plus Arjuna bij cellulitis.
- Ayurstone plus Dashamoola voor nierreiniging

Samenstelling per capsule: Varuna (*Crataeva Nurvala*) extract 200 mg, Pasanbed (*Bergenia Ligulata*) 150 mg, Gokhru/Gokshura (*Tribulus Terrestris*) extract 75 mg, (*Macrotyloma uniflorum*) extract 50 mg, (*Raphanus sativus*) extract 25 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

BOSWELLIA

Enkelvoudig preparaat



***Gewrichten, kraakbeen, luchtwegen,
maag- en darmfunctie, ontstekingsremmend***

Boswellia (ook wel Shallaki of Salai genoemd) wordt in de Ayurvedische leer al duizenden jaren erkend als heilzaam kruid. De Boswellia Serrata boom is een middelgrote boom die veel voorkomt op droge heuvels in grote delen van India. Uit deze boom wordt traditioneel wierook gewonnen. Wanneer een boswelliaboom ongeveer vier jaar is, worden in de schors sneetjes gemaakt. Uit die sneetjes druppelt witte, vloeibare hars. De druppelvormige hars kristalliseert vervolgens tot goudbruine harskorrels. Die korrels vormen pure, zuivere wierook. Boswellia serrata hars is een natuurlijk ingrediënt, dat zeer weinig bijwerkingen vertoont en langdurig gebruikt kan worden.

Werking

- Het wordt gebruikt voor het behoud van soepele gewrichten.
- Het wordt gebruikt voor het behoud van gezond kraakbeen.
- Het ondersteunt de luchtwegen.
- Het is goed voor een normale maagfunctie en is ontstekingsremmend.
- Het is goed voor de maag- en darmfunctie.

Indicaties

- Boswellia plus Ayurjoints bij artrose.
- Boswellia plus Neem bij huidontstekingen.
- Boswellia plus Amruth voor immuunversterking.
- Boswellia plus Dashamoola bij allergieën van de luchtwegen.
- Boswellia plus Turmeric met Zwarte Peper bij gewrichtsontstekingen.
- Boswellia plus Ashwagandha bij fibromyalgie.

Samenstelling per capsule: Boswellia (Boswellia Serrata) extract 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

BOSWELLIA & CURCUMIN

Complex preparaat



Antioxidant, auto-immune ontstekingen gewrichten en ingewanden, gewrichtsontstekingen, allergieën, hart en bloedvaten

Boswellia (ook wel Shallaki of Salai genoemd) wordt in de Ayurvedische leer al duizenden jaren erkend als heilzaam kruid. De Boswellia Serrata boom is een middelgrote boom die veel voorkomt op droge heuvels in grote delen van India. Uit deze boom wordt traditioneel wierook gewonnen. Wanneer een boswelliaboom ongeveer vier jaar is, worden in de schors sneetjes gemaakt. Uit die sneetjes druppelt witte, vloeibare hars. De druppelvormige hars kristalliseert vervolgens tot goudbruine harskorrels. Die korrels vormen pure, zuivere wierook. Boswellia serrata hars is een natuurlijk ingrediënt, dat zeer weinig bijwerkingen vertoont en langdurig gebruikt kan worden.

Curcumin (Curcuma longa) staat bekend onder verschillende namen, waaronder haridra (Sanskriet), hardi, koenjit, kurkuma, curcum, haldi, turmeric en geelwortel. Curcumin is de wortelknol van de geelwortelplant en maakt deel uit van de gemberfamilie. Het uiterlijk van Curcumin lijkt dan ook erg veel op die van gember. Het grootste verschil tussen de twee wortels is de diep gele (bijna oranje) kleur die Curcumin aan de binnenkant heeft. Aan deze eigenschap heeft het natuurlijk de naam 'geelwortel' te danken. De gele kleur wordt veroorzaakt door de stof Curcumine.

Werking

- Het is een natuurlijke ontstekingsremmer.
- Het vermindert auto-immune ontstekingen in de ingewanden.
- Het vermindert gewrichtsontstekingen.
- Het vermindert allergische reacties door histamine te verminderen.
- Het is goed voor hart en bloedvaten.
- Het is een antioxidant.

Indicaties

- Boswellia & Curcumin plus Amruth bij auto-immuunziekten.
- Boswellia & Curcumin plus Ayurjoints bij artritis.
- Boswellia & Curcumin plus Gokshura bij urineweginfecties.
- Boswellia & Curcumin plus Dashamoola bij spierontsteking en voor de spijsvertering.
- Boswellia & Curcumin plus Arjuna bij pericarditis.
- Boswellia & Curcumin plus Avipattikar bij IBS (Irritable Bowel Syndrome)

Samenstelling per capsule: Boswellia (Boswellia Serrata) en Curcumin (Curcuma longa) extract 500 mg .

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

BRAHMI

Enkelvoudig preparaat



Hersenen & zenuwstelsel, geheugen, concentratie, leerprestaties, kalmerend, ontspannend, stress & depressie

Brahmi (Bacopa Monnieri) is een kleine bodemplant die wijdverspreid voorkomt op vochtige plaatsen, zoals bij oevers, bronnen en geïrrigeerde gebieden. Het moerasplantje is een veelgebruikt kruid en wordt al duizenden jaren toegepast als Ayurvedisch kruid.

Werking

- Het helpt de hersencellen en het zenuwstelsel.
- Het is goed voor het geheugen en de concentratie.
- Het is goed voor de leerprestaties.
- Het is goed om te kalmeren en te ontspannen.
- Het helpt bij stressvermindering en vermindert depressie.

Indicaties

- Brahmi plus Gotu Kola bij depressie.
- Brahmi plus Ashwagandha voor stressverlichting.
- Brahmi plus Ayursleep bij slapeloosheid.
- Brahmi plus Amruth voor het immuunsysteem en het geheugen.

Samenstelling per capsule: Brahmi (Bacopa Monnieri) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

BHRINGRAJ

Enkelvoudig preparaat



***Haargroei, kalmerend effect op het hoofd,
geestelijke balans, leverreiniging***

Bringaraj is een plant met witte bloemetjes die in tropische landen zoals India, China, Thailand, Indonesië, Brazilië en Afrika in het wild groeit. Omdat de witte bloemen van de plant erg veel lijken op margrietten wordt de plant ook wel valse margriet ('false daisy') genoemd. Het meest bekend is de geneeskrachtige werking van dit plantje op de lever en de huid. Het zwarte sap wordt vaak gebruikt om het haar zwart mee te verven.

Werking

- Het draagt bij tot een normale haargroei.
- Het heeft een kalmerend effect op hoofd en hoofdhuid.
- Het draagt bij aan een goede geestelijke balans.
- Het ondersteunt de reinigende werking van de lever.

Indicaties

- Bhringraj plus Amla bij haaruitval.
- Bhringraj plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Bhringraj plus Ashwagandha bij alopecia.

Samenstelling per capsule: Bhringraj (*Eclipta alba*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

DASHAMOOOLA

Complex preparaat



***Eetlustopwekkend, zenuwstelsel, luchtwegen, ontgifting (Panchakarma)
postnatale zorg, immuunsysteem, gewrichten & botten***

Dashamoola (ook wel gespeld als Dashamula) is een traditionele ayurvedische formule samengesteld uit de wortels van tien geneeskrachtige planten. De naam betekent "Tien Wortels" (dasha = tien, moola = wortel). Het wordt veel gebruikt in de ayurveda om Vata dosha te helpen balanceren, het ademhalingssysteem te ondersteunen en de gezondheid van de gewrichten en het zenuwstelsel te bevorderen.

De tien wortels zijn verdeeld in twee groepen:

Brihat Panchamoola (de vijf grote wortels):

Laghu Panchamoola (de vijf kleine wortels):

Herb (Sanskrit)	Botanical Name	Herb (Sanskrit)	Botanical Name
Bilva	Aegle marmelos	Shalaparni	Desmodium gangeticum
Agnimantha	Clerodendrum phlomidis	Prishniparni	Uraria picta
Shyonaka	Oroxylum indicum	Brihati	Solanum indicum
Patala	Stereospermum suaveolens	Kantakari	Solanum xanthocarpum
Gambhari	Gmelina arborea	Gokshura	Tribulus terrestris

Werking

- Het ondersteunt het zenuwstelsel: om een overactief zenuwstelsel te kalmeren, ontspanning te bevorderen en de algehele zenuwfunctie te ondersteunen.
- Het bevordert de gezondheid van de luchtwegen: ondersteuning longfunctie, verlichting ademhalingsmoeilijkheden, overtollig slijm helpen verwijderen, de luchtwegen gezond houden.
- Het ondersteunt gewrichten en bewegingsapparaat: ondersteunt mobiliteit van gewrichten, vermindert stijfheid, bevordert comfort in spieren en gewrichten, met name bij lage rugpijn, ischias of artritis.
- Het brengt evenwicht in overmatige Vata.
- Het helpt bij postnatale zorg: helpt kracht te herstellen, hormonen in balans te brengen en het voortplantings-systeem te ondersteunen.
- Het ondersteunt ontgifting: maakt vaak deel uit van Panchakarma om het lichaam voor te bereiden of te reinigen, met name gericht op opgehoopte Vata.
- Het is eetlustopwekkend.
- Het ondersteunt het immuunsysteem.

Indicaties

- Dashamoola plus Amruth bij koorts.
- Dashamoola plus Asthayur bij bronchitis.
- Dashamoola plus Avipattikar voor een betere absorptie.
- Dashamoola plus Ayurjoints bij spierreuma.
- Dashamoola plus Boswellia & Curcumin bij spierontsteking en voor de spijsvertering.

Samenstelling per capsule (50% poeder/50% extract): Gokshura (Tribulus terrestris) 50 mg, Bilva (Aegle marmelos) 50 mg, Agnimantha (Premna serratifolia) 50 mg, Shyonaka (Oroxylum indicum Vent.) 50 mg, Patala (Stereospermum suaveolens) 50 mg, Kashmari (Ficus benghalensis L) 50 mg, Bruhati (Solanum indicum) 50 mg, Kantakari (Solanum virginianum) 50 mg, Shalaparni (Desmodium gangeticum) 50 mg, Prushniparni (Hedysarum pictum) 50 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

DIAYUR

Complex preparaat



Diabetes, suikermethabolisme, neuropathie, nefropathie, lever, energieniveau

Karela (ook wel bitter gourd, sopropo, bittere meloen, goya, bittere appel, bittere pompoen, balsempeer en nog vele andere namen genoemd) is een bittere vruchtgroente die verwant is aan de komkommer. Hij is afkomstig van de tropische en subtropische wijnstok van de Cucurbitaceae-familie, die in Azië, Afrika en het Caribisch gebied op grote schaal wordt geteeld voor zijn eetbare vruchten. De vele variëteiten verschillen aanzienlijk in de vorm en bitterheid van de vrucht.

Gudmar is een meerjarige houtachtige klimplant die inheems is in Azië. In Hindi betekent Gudmar "suiker vernietiger", want de bladeren en extracten bevatten gymnemazuren, de belangrijkste bioactieve bestanddelen die een interactie aangaan met smaakreceptoren op de tong om de smaak van zoetheid tijdelijk te onderdrukken.

Jamun, ook bekend als Malabarpruim, Java-pruim, zwarte pruim, jaman, jambul of jambolan, is een groenblijvende tropische boom uit de bloeiende plantenfamilie Myrtaceae. Hij is inheems in het Indiase subcontinent, de aangrenzende regio's van Zuidoost-Azië, waaronder Myanmar, Sri Lanka en de Andaman-eilanden. Hij kan een hoogte van 30 meter bereiken en meer dan 100 jaar oud worden. De vruchten hebben een combinatie van zoete, mildzure en samentrekkende smaken.

Werking

- Het helpt bij het stabiliseren van diabetes.
- Het helpt het suikermetabolisme.
- Het vermindert neuropathie.
- Het helpt bij nefropathie.
- Het voedt de lever.
- Het behoudt het energieniveau.

Indicaties

- Diayur plus Amruth bij diabetes.
- Diayur plus Arjuna bij diabetes.
- Diayur plus Boswellia bij neuropathie.
- Diayur plus Boswellia & Curcumin bij pancreatitis.

Samenstelling per capsule: Bitter Gourd/Karela (*Momordica charantia*) extract 100 mg, Gudmar (*Gymnema sylvestre*) extract 100 mg, Jamun (*Syzygium cumini*) extract 75 mg, Methi (*Trigonella foenum-graecum*) extract 75 mg, Haldi, Turmeric (*Curcuma longa*) extract 50 mg, Neem (*Azadirachta Indica*) extract 50 mg, Shilajit (*Asphaltum Punjabinum*) extract 25 mg, Kuda Chaal (*Holarrhena Antidysenterica*) extract 25 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water tenzij anders geadviseerd.

GINGER

Enkelvoudig preparaat



***Antioxidant, spijsvertering, maagfunctie,
verminderd maagzuur en zwakkere afscheiding,
verhoogde gasvorming, stofwisseling***

Gember (*Zingiber officinale*) is de wortelknol van de gemberplant. In de leer van Ayurveda wordt gember al duizenden jaren gebruikt vanwege de heilzame werking. Gember is ook in het westen een welbekende wortel: het wordt vaak gebruikt als specerij in de keuken of als basis voor een kopje verse gemberthee.

Werking

- Het draagt bij tot een normale spijsvertering.
- Het is goed voor een normale maagfunctie.
- Het helpt de spijsvertering bij verminderd maagzuur en een zwakkere afscheidingsfunctie.
- Het helpt bij teveel gasvorming.
- Het is een antioxidant die helpt de stofwisseling te verbeteren.

Indicaties

- Ginger plus Amla voor de spijsvertering.
- Ginger plus Curcumin Drops bij vermeerdere gasvorming.
- Ginger plus Arjuna voor een betere bloedsomloop.
- Ginger plus Amruth voor het immuunsysteem.
- Ginger plus Guggul voor gewichtsverlies.

Samenstelling per capsule: Ginger (*Zingiber officinale*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

GOKSHURA

Enkelvoudig preparaat



***Antioxidant, nierfunctie,
urinarynfecties, vermoeidheid***

Gokshura (Tribulus terrestris) betekent letterlijk 'hoef van een koe'. Gokshura dankt deze naam aan de vorm van de zaadjes. Gokshura kent veel toepassingen in Ayurveda, maar ook in de westerse wereld is het – met name onder sporters – een welbekend kruid. Het heeft vitaliteitsopwekkende, libidoverhogende en bloeddrukverlagende effecten. Ook het wijder maken van de bloedvaten behoort tot de voordelen.

Werking

- Het verbetert de nierfunctie.
- Het vermindert urinarynfecties.
- Het is een antioxidant.
- Het helpt bij vermoeidheid.

Indicaties

- Gokshura plus Ayurstone bij nierstenen.
- Gokshura plus Haritaki voor verwijdering van overtollig lichaamsvocht.
- Gokshura plus Boswellia & Curcumin bij urinarynfecties.
- Gokshura plus Arjuna voor de bloeddruk.

Samenstelling per capsule: Gokshura (Tribulus terrestris) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

GOTU KOLA

Enkelvoudig preparaat



Hersentonicum, stress, geheugen, spataderen, Parkinson, Alzheimer

Gotu Kola (*Centella asiatica*) groeit in gematigde en tropische moerassige gebieden in vele streken van de wereld. De stengels zijn groen tot roodachtig groen van kleur. De wortelstokken groeien verticaal naar beneden en zijn crèmekleurig en bedekt met wortelharen. De bloemen zijn wit of karmozijnrood van kleur. Elke bloem is gedeeltelijk ingesloten in twee groene schutbladen. De vruchten zijn dicht geribbeld. Het gewas rijpt in drie maanden. Het is een zeer invasieve plant.

Werking

- Het is een hersentonicum.
- Het vermindert stress en verbetert het geheugen.
- Het wordt gebruikt bij spataderen.
- Het wordt ook gebruikt bij Parkinson en Alzheimer.

Indicaties

- Gotu Kola plus Brahmi tegen depressie.
- Gotu Kola plus Ashwagandha bij stress.
- Gotu Kola plus Ayurjoints bij fibromyalgie.
- Gotu Kola plus Arjuna voor de bloeddruk.
- Gotu Kola plus Ayursleep voor slaapverbetering.
- Gotu Kola plus Shankpushpi voor het geheugen.

Samenstelling per capsule: Gotu Kola (*Centella asiatica*) 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

GUGGUL

Enkelvoudig preparaat



***Darmsetelsel, huid, infecties,
immuunsysteem, gewrichtsvloeistoffen***

Guggul is één van de oudste en bekendste kruiden in de Ayurvedische kruidenleer. Het is een bladverliezende struik of boom uit de familie Burseraceae. De boom groeit in de vorm van een struik of kleine boom. De boom produceert guggul, een balsemhars, dat wordt gebruikt in wierook, parfums en voor medicinale doeleinden. De hars is verwant aan mirre en vormt de grondstof voor een serie van Ayurvedische kruidenpreparaten, genaamd Gugguls. Binnen ayurveda wordt de guggul-hars met zijn bittere, scherpe, zoete en zure smaak gebruikt om de balans te herstellen tussen de drie dosha's.

Werking

- Het is goed voor een evenwichtige darmflora.
- Het voedt en beschermt de huid.
- Het helpt bij infecties.
- Het helpt bij het verbeteren van het immuunsysteem.
- Het helpt bij de vorming van synoviale vloeistof in gewrichten.

Indicaties

- Guggul plus Amruth bij besmettelijke koorts.
- Guggul plus Boswellia bij gewrichtspijnen.
- Guggul plus Triphala bij infecties, abcessen en aambeien.
- Guggul plus Gokshura bij urineweginfecties.
- Guggul plus Arjuna voor bloedcirculatie en cholesterol.
- Guggul plus Ginger voor gewichtsverlies.

Samenstelling per capsule: Guggul (*Commiphora wightii*) extract 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

HARITAKI

Enkelvoudig preparaat



***Probioticum, darmreiniger,
constipatie (laxeermiddel), immuunsysteem, spijsvertering***

Haritaki (*Terminalia chebula*) is een gedroogde geelgroene vrucht die van nature rijk aan vitamine C en antioxidanten is.

Werking

- Het is een darmreiniger.
- Het helpt bij constipatie.
- Het verbetert het immuunsysteem en bevordert de spijsvertering.
- Het werkt als laxermiddel.
- Het verbetert de darmflora en is een probioticum.

Indicaties

- Harithaki plus Avipattikar bij constipatie.
- Harithaki plus Gokshura voor verwijdering van overtollig lichaamsvocht.
- Harithaki plus Ayurjoints bij reumatoïde artritis.
- Harithaki plus Amruth voor de darmflora.

Samenstelling per capsule: Haritaki (*Terminalia Chebula*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

JATAMANSI

Enkelvoudig preparaat



***Slapeloosheid & nachtrust, stressvermindering,
neuro-relaxant, mentale zwakte & angst***

Jatamansi is een bloeiende plant die groeit in de oostelijke Himalaya. De wortelstokken kunnen worden geplet en gedistilleerd tot een intens aromatische amberkleurige essentiële olie (Nardis genaamd) die zeer dik van consistentie is. Deze olie wordt gebruikt als parfum, wierook, kalmerend middel en kruidengeneesmiddel tegen o.a. slapeloosheid. De olie wordt ook wel spikenard, nard, nardin of muskuswortel genoemd.

Werking

- Het verbetert de slaap en helpt bij slapeloosheid.
- Het helpt bij het verminderen van stress.
- Het is een neuro-relaxant.
- Het wordt gebruikt bij mentale zwakte en angst.

Indicaties

- Jatamansi plus Brahmi bij stress.
- Jatamansi plus Ayursleep bij slapeloosheid.
- Jatamansi plus Ashwagandha voor ontspanning.

Samenstelling per capsule: Jatamansi (*Nardostachys jatamansi*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

KALMEGH

Enkelvoudig preparaat



***Probioticum, galstroom, laxerend, darmflora, peristaltiek,
lever- en galblaas, metabolisme, energieniveau***

Kal(a)megh (*Andropogon paniculatus*) is een belangrijk kruid binnen de Ayurveda. Het staat ook wel bekend als Kalpanath, Indiase Gentiaan of Bitterspitje. Daarnaast wordt het kruid vanwege zijn eigenschappen ook wel 'Indische echinacea' genoemd. Kalmegh groeit voornamelijk in Aziatische landen en heeft een bittere smaak die voortkomt uit de verscheidene bitterstoffen die aanwezig zijn in de plant. Dit heeft ervoor gezorgd dat Kalmegh de bijnaam 'king of bitters' kreeg.

Werking

- Het helpt de galstroom.
- Het werkt laxerend en verbetert de peristaltiek.
- Het reinigt de lever en de galblaas.
- Het verbetert het metabolisme en het energieniveau.
- Het verbetert de darmflora als probioticum.

Indicaties

- Kalmegh plus Amruth voor het immuunsysteem.
- Kalmegh plus Avipattikar voor het verbeteren van de peristaltiek.
- Kalmegh plus Punarnava voor leverreiniging.
- Kalmegh plus Moringa voor meer energie.
- Kalmegh plus Hibiscus bij leververvetting.

Samenstelling per capsule: Kalmegh (*Andropogon paniculatus*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

KANCHANAR

Enkelvoudig preparaat



Tumoren en kankercellen, hormonen, schildklier, endometriose, lymfestelsel

Kanchar is een kleine wintergroene plant die het midden houdt tussen een bladverliezende boom en een struik. Hij is inheems in een gebied van China via Zuidoost-Azië tot het Indiase subcontinent. Kanchar heeft een bladerdak van lichtgroene bladeren die op vlindervleugels lijken, daarom wordt hij ook wel de vlinderboom genoemd. Hoewel de gewone naam voor de Bauhinia variegata orchideeënboom is, behoort hij niet tot de Orchidaceae familie. In plaats daarvan verwijst het geslacht Bauhinia naar een groot aantal bloeiende planten in de grotere Fabaceae-familie. De bloemen van de orchideeënboom worden vaak bereid als onderdeel van traditionele gerechten. Er zijn ook medicinale toepassingen: zo wordt de schors bijvoorbeeld vaak gebruikt in traditionele kruidengeneesmiddelen.

Werking

- Het helpt bij het verminderen van tumoren.
- Het helpt bij de hormonale controle van de schildklier.
- Het vermindert endometriose.
- Het helpt bij de vernietiging van kankercellen.
- Het reinigt het lymfestelsel.

Indicaties

- Kanchar plus Guggul bij tumoren.
- Kanchar plus Amruth bij hypothyreoïdie.
- Kanchar plus Arjuna voor het lymfestelsel.
- Kanchar plus Shatavari voor de vrouwelijke hormonen.
- Kanchar plus Ashwagandha voor de schildklier.

Samenstelling per capsule: Kanchar (Bauhinia variegata) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

KANCHANAR GUGGUL

Complex preparaat



Schildklier, stofwisseling, lymfestelsel, vrouwelijke hormonen spijsvertering, gewichtsbeheersing, huidproblemen

Kanchanar Guggul (ook gespeld Kanchanara Guggulu) is een klassieke ayurvedische kruidenformule die traditioneel wordt gebruikt om het lymfestelsel, de schildklierfunctie en de verwijdering van diepgewortelde gifstoffen (Ama) te ondersteunen. Het wordt vooral geassocieerd met het in balans brengen van Kapha en Vata dosha's. Kanchanar Guggul is een krachtig ayurvedisch preparaat. Het wordt aanbevolen om het te gebruiken onder begeleiding van een ayurvedisch therapeut, vooral in gevallen van schildklieraandoeningen of hormonale onevenwichtigheden.

Werking

- Het ondersteunt de schildklier: bij een trage schildklierfunctie (hypothyreoïdie) en vergroting van de schildklier (struma). Helpt bij het stimuleren van de stofwisseling en het opruimen van Kapha ophopingen.
- Het zorgt voor lymfatische reiniging en ontgifting: wordt vaak gebruikt om lymfedrainage te bevorderen en klierzwellingen, cysten, vleesbomen en het vasthouden van water (oedeem) te verminderen.
- Zorgt voor hormonaal evenwicht: voor ondersteuning van het vrouwelijke voortplantingssysteem, waaronder menstruele onregelmatigheden, PCOS, endometriose, baarmoederfibromen en hormonale onevenwichtigheden.
- Het ondersteunt metabolisme en gewicht: voor een gezonde spijsvertering en vetstofwisseling, vaak in gevallen van gewichtstoename gerelateerd aan Kapha onbalans en een trage spijsvertering.
- Ter ondersteuning van huid en weefsels: door het verminderen van gifstoffen (Ama) en het verbeteren van de bloedsomloop, wordt het traditioneel gebruikt voor huidproblemen, cysten, abscessen en verschillende soorten goedaardige gezwellen.
- Het reinigt het lymfestelsel.
- Het verbetert de bloedsomloop.

Samenstelling per capsule: Kanchanara Guggulu Extract: Mirreboom (*Commiphora mukul*) 228 mg, Bauhinia (*Bauhinia variegata*) 108 mg, Indiase kruisbes (*Emblica officinalis*) 22 mg, Zwarte myrobalaan (*Terminalia chebula*) 22 mg, *Terminalia belerica* 22 mg, Gember (*Zingiber officinale*) 13 mg, Zwarte peper (*Piper nigrum*) 13 mg, Lange peper (*Piper longum*) 12 mg, *Crataeva nurvala* 12 mg, Kaneelboom (*Cinnamomum zeylanicum*) 4 mg, Kaneelboom (*Cinnamomum tamala*) 4 mg, Kardemom (*Elettaria cardamomum*) 4 mg, Ghee 36 mg. Vegetable Celulose (Capsule). Each Capsule 500 mg Extract.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

KARELA

Enkelvoudig preparaat



Diabetes, alvleesklier, spijsvertering, stofwisseling, bloedreinigend, immuunsysteem, mild laxerend, peristaltiek

Karela (ook wel bitter gourd, sopropo, bittere meloen, goya, bittere appel, bittere pompoen, balsempeer en nog vele andere namen genoemd) is een bittere vruchtgroente die verwant is aan de komkommer. Hij is afkomstig van de tropische en subtropische wijnstok van de Cucurbitaceae-familie, die in Azië, Afrika en het Caribisch gebied op grote schaal wordt geteeld voor zijn eetbare vruchten. De vele variëteiten verschillen aanzienlijk in de vorm en bitterheid van de vrucht.

Werking

- Het vermindert diabetes en alvleesklieraandoeningen.
- Het zorgt voor een betere spijsvertering en bevordert de stofwisseling.
- Het reinigt het bloed en verbetert het immuunsysteem.
- Het heeft een mild laxerend effect en verbetert de peristaltiek.

Indicaties

- Karela plus Diayur bij diabetes.
- Karela plus Guggul bij pancreatitis.
- Karela en Kalmegh voor leverreiniging.
- Karela plus Neem voor bloedzuivering en bij huidproblemen.
- Karela plus Turmeric met Zwarte Peper bij parasieten.

Samenstelling per capsule: Karela (*Momordica charantia*) 10% extract 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Gewrichten, spieren, mobiliteit, zenuwstelsel weefselregeneratie, slapeloosheid, angst, duizeligheid, oorsuizen

Ksheerabala 101 is een klassieke, sterk geconcentreerde ayurvedische formule die van oudsher wordt gebruikt om een breed scala aan Vata-gerelateerde aandoeningen te behandelen. De olie is ingekapseld in capsules voor gemakkelijk inwendig gebruik met behoud van de kracht. Het wordt bereid via 101 cycli van verwerking (Avartana). Hierbij worden de capsules vervaardigd van een natuurlijk kruidenaftreksel met bala. Een pasta van bala wordt met melk verwerkt in sesamololie, totdat het mengsel gereduceerd is tot alleen olie. Het wordt dan afgekoeld en gefilterd en vervolgens 101 keer verwerkt. Het bevat:

- **Bala (*Sida cordifolia*)** - hoofdkruid om zenuwen en spieren te versterken en de spierspanning en zenuwfunctie te herstellen
- **Koemelk (*Ksheera*)** - verkoelend en voedend
- **Sesamololie (*Tila taila*)** - ontstekingsremmend, diep smerend, vermindert zwelling, pijn en gewrichtsstijfheid

Volgens de ayurveda is de Vata dosha verantwoordelijk voor meer dan 80 soorten aandoeningen, die gezamenlijk bekend staan als "Vata Vyadhi". Veel voorkomende Vata-gerelateerde aandoeningen waarbij Ksheerabala 101 wordt gebruikt zijn: neuralgie, ischias, multiple sclerose, gezichtsverlamming, verlamming, Parkinson, tremoren, neuropathie, artrose, cervicale/lumbale spondylose, frozen shoulder, spierkrampen, gewrichtsdegeneratie, hypertensie, koude extremiteiten, slechte circulatie, opgeblazen gevoel, constipatie, IBS, koliekpijn, onregelmatige menstruatie, onvruchtbaarheid (Vata-type), postmenopauzale droogheid, droge hoest, ademnood in verband met Vata onevenwicht, tinnitus, duizeligheid, wazig zien, gevoelloosheid, slapeloosheid, angst en rusteloosheid. Ksheerabala 101 is veilig voor langdurig gebruik onder ayurvedische begeleiding.

Werking

- Biedt voeding en smering voor gewrichten, zenuwen en spieren
- Vermindert pijn, stijfheid en ontstekingen bij aandoeningen van het bewegingsapparaat en neurologische aandoeningen
- Zorgt voor een diepe voeding voor spierspanning, kracht van het zenuwstelsel en weefselregeneratie
- Ondersteunt de regeneratie van zenuwen en neurologische kracht
- Kalmeert het zenuwstelsel - helpt bij slapeloosheid, angst, duizeligheid, oorsuizen
- Verbeterd de mobiliteit van gewrichten en vermindert Vata-gerelateerde droogheid en degeneratie

Contra-indicaties

- Afgeraden voor personen met een hoog cholesterolgehalte (door sesamoliebasis)
- Afgeraden voor personen met ernstige spijsverteringszwakte (overtollige Ama)
- Voorzichtig gebruiken bij zwangerschap, alleen onder toezicht

Samenstelling per capsule: Bala (*Sida cordifolia*), Thaila (Sesame oil), Ksheera (Milk).

Inhoud: 100 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 maal daags 1 à 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

LIV-SHAKTI

Complex preparaat



***Lever-tonicum, galfunctie, gebrek aan eetlust
stofwisseling, spijsvertering***

Liv Shakti is een plantaardig voedingssupplement ter ondersteuning van de leverfunctie en voor ontgifting, voor een gezonde galstroom en vertering van vetten, voor een verbeterde eetlust en spijsverteringskracht en voor de algehele gastro-intestinale balans. Het combineert verschillende ayurvedische kruiden die bekend staan om hun leverbeschermende, digestieve en reinigende eigenschappen. Het bevat o.a.:

- Gotu Kola (Centella asiatica: traditioneel gebruikt om de leverfunctie en galafscheiding te ondersteunen. Staat bekend om zijn ontstekingsremmende en wondhelende effecten. Kan leverontsteking helpen verminderen en het ontgiftingsproces ondersteunen.
- Phyllanthus niruri: wordt in de ayurveda vaak gebruikt om te helpen bij lever- en galblaasaandoeningen. Wordt verondersteld de galstroom te bevorderen en de lever te beschermen tegen schade. Traditioneel aanbevolen bij geelzucht, galstenen en hepatitis.
- Kutki (Picrorhiza kurroa): een krachtig leverversterkend en ontstekingsremmend kruid. Ondersteunt ontgifting, regeneratie van levercellen en Pitta-balans. Veel gebruikt bij leververvetting, trage spijsvertering en chronische leverproblemen.
- Swertia chirata: stimuleert de galproductie en bevordert de vertering van vetten. Nuttig bij slechte eetlust en trage spijsvertering. Staat bekend om zijn bittere tonische eigenschappen die helpen het systeem te reinigen.
- Pippali (Piper longum): verbetert de absorptie en biologische beschikbaarheid van andere kruiden. Werkt spijsverteringsbevorderend en vermindert winderigheid en een opgeblazen gevoel. Bevordert de stofwisseling en verwijdert gifstoffen (Ama) uit het spijsverteringskanaal.
- Tephrosia purpurea: ondersteunt de reiniging van de lever.
- Punarnava (Boerhavia diffusa): vermindert het vasthouden van vocht en ontstekingen.
- Amruth (Tinospora cordifolia): verhoogt de immuniteit en vermindert leverstress.
- Neem: staat bekend om zijn ontgiftende en bloedzuiverende werking.
- Bhringraj (Eclipta alba): verjongt de lever en huid.
- Fenegriek (Methi): ondersteunt een gezonde cholesterol en spijsvertering.

Werking

- Helpt bij het ontgiften en verjongen van de lever
- Bevordert een optimale galstroom en vetstofwisseling
- Helpt de spijsvertering, eetlust en darmgezondheid verbeteren
- Helpt de algehele energie en vitaliteit te verbeteren door een betere leverfunctie

Samenstelling per capsule: Liv-Shakti Extract: Gotu Kola (Centalla asiatica) 100 mg, Phyllanthus niruri 50 mg, Kutki (Picrorrhiza kurroa) 50 mg, Swertia chiraita 50 mg, Tephrosia purpurea 50 mg, Trichosanthes dioica 30 mg, Punarnava (Boehavia diffusa) 30 mg, Amruth (Tinospora cordifolia) 30 mg, Neem (Azadirachta indica) 25 mg, Corandrum sativum 25 mg, Bhringraj (Eclipta alba) 25 mg, Trigonella foenum gracum 25 mg, Cyperus rotundus 20 mg, Ribes embelia 20 mg, Acorus calamus 20 mg, Pippali (Piper longum) 50 mg

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

MANJISTHA

Enkelvoudig preparaat



***Bloedzuivering, stress, diabetes,
bloedziekten , bloedkanker, huidallergieën, histamine***

Manjistha, ook bekend als Indische meekrap, is een bloeiende plant uit de koffiefamilie, Rubiaceae. Hij wordt vaak gekweekt voor het rode pigment uit de wortels. De wortels kunnen meer dan 1 m lang en tot 12 mm dik zijn. De wortels van Manjistha worden vaak gebruikt als kruidengeneesmiddel.

Werking

- Het wordt gebruikt voor bloedzuivering.
- Het heeft anti-stress en anti-diabetische kwaliteiten.
- Het wordt ook gebruikt bij bloedziekten en bloedkanker.
- Het helpt bij het verminderen van huidallergieën en histamine.

Indicaties

- Manjistha plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Manjistha plus Diayur bij diabetes.
- Manjistha plus Punarnava verbetert het bloedbeeld.
- Manjistha plus Neem plus Turmeric met Zwarte Peper voor bloedzuivering en alle huidproblemen.

Samenstelling per capsule: Manjistha (Rubia Cordifolia) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

MORINGA

Enkelvoudig preparaat



***Metabolisme, beenmerg, afrodisiacum,
zaadcellen en testosteronniveau***

Moringa (ook wel Sigrú genoemd) groeit in alle landen van tropisch Azië en Afrika, bekend om hun tropische en droge klimaat. In de ayurveda wordt de moringa Sigrú “De boom des levens” of “De boom der wonderen” genoemd. Moringa bevat veel belangrijke vitamines (A, B1,B2,B3,B5,B6,B11, C,D,E en K) en mineralen (Calcium, Chloride, Chroom, Koper, Fluor, IJzer, Mangaan, Magnesium, Fosfor, Molybdeen, Kalium, Zwavel en Zink). De bladeren bevatten 7 keer meer vitamine C dan sinaasappels en 15 keer meer kalium dan bananen. Moringa bevat ook calcium, eiwitten, ijzer en aminozuren.

Werking

- Het verbetert het metabolisme.
- Het verbetert de sterkte van het beenmerg.
- Het heeft een afrodiserende werking.
- Het verbetert het aantal zaadcellen en het testosteronniveau.

Indicaties

- Moringa plus Ashwagandha als afrodisiacum.
- Moringa plus Amla voor metabolisme en energieniveau.
- Moringa plus Amla voor opname van vitamines, mineralen en ijzer en voor het immuunsysteem.
- Moringa plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Moringa plus Guggul bij gewrichtsproblemen.

Samenstelling per capsule: Moringa (Moringa oleifera) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

NEEM

Enkelvoudig preparaat



Antibioticum, huidziekten & eczeem, koorts, infecties, ontstekingen, immuunsysteem, tand- en mondproblemen

Neem (ook wel Nimba genoemd) is een kruid dat al duizenden jaren wordt gebruikt binnen de Ayurveda. Van deze bijzondere boom worden alle delen (bast, vruchten, zaad, bloemen, bladeren en de hars) gebruikt. De Neemplant of Neemboom wordt dan ook een wonderboom genoemd. Neembladeren worden van oudsher gebruikt om Neem thee te trekken.

Werking

- Het wordt gebruikt bij huidziekten (eczeem).
- Het heeft antibiotische kwaliteiten, vermindert infecties.
- Het vermindert ontstekingen en helpt het immuunsysteem.
- Het is goed tegen koorts en infecties.
- Het wordt gebruikt bij orale en tandheelkundige aandoeningen.

Indicaties

- Neem plus Amruth voor het immuunsysteem.
- Neem plus Manjistha bij huideczeem.
- Neem plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Neem plus Turmeric met Zwarte Peper voor het huidbeeld.
- Neem plus Shatavari voor de vrouwelijke hormonen.
- Neem plus Karela voor bloedzuivering en bij huidproblemen.
- Neem plus Manjistha plus Turmeric met Zwarte Peper voor bloedzuivering en alle huidproblemen.

Samenstelling per capsule: Neembladeren (*Azadirachta indica*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

NIRGUNDI

Enkelvoudig preparaat



***Gewrichten, spieren, luchtwegen, menstruatiekrampen
ontstekingen, zenuwstelsel, natuurlijke pijnstiller***

De Nirgundi-plant staat bekend als Sambhalu in het Hindi. De botanische naam is *Vitex negundo* en ze behoort tot de familie Verbenaceae. In de Indiase traditionele geneeskunde wordt de Nirgundi-plant 'sarvaroganivarani' genoemd, wat 'de remedie voor alle ziekten' betekent. Nirgundi wordt in de ayurveda traditioneel gebruikt voor zijn krachtige ontstekingsremmende, pijnstillende en ademhalingsondersteunende eigenschappen. Het wordt vaak gebruikt om gewrichtspijn, spierpijn, verstopte luchtwegen en huidproblemen te verlichten. Nirgundi bevat o.a.:

- flavonoïden - krachtige antioxidanten met ontstekingsremmende effecten)
- iridoïde glycosiden - dragen bij aan pijnverlichting en weefselherstel
- essentiële oliën (waaronder sabineen, 1,8-cineool, α -pineen) - bieden antimicrobiële en ontstekingsremmende voordelen
- alkaloiden - kunnen spierontspanning en zenuwfunctie ondersteunen

Samen geven deze natuurlijke bestanddelen Nirgundi zijn helende effecten op pijn, ontstekingen, gezondheid van de luchtwegen, huid en stress.

Werking

- Ontstekingsremmend: vermindert zwelling, roodheid en gewrichts-/spierontsteking.
- Pijnstillend (Analgeticum): verzacht lichaamspijn, vooral bij artritis, ischias, rugpijn.
- Ademhalingsondersteuning: vergemakkelijkt de ademhaling, ruimt slijm op, nuttig bij astma en bronchitis.
- Krampstillend: verlicht spierkrampen en menstruatiekrampen.
- Antibacterieel & antiseptisch: reinigt huidinfecties (eczeem), bevordert wondgenezing.
- Kalmerend (zenuwstelsel): ondersteunt ontspanning, vermindert stress, mild slaapmiddel.

Contra-indicaties

- Niet aanbevolen tijdens zwangerschap of borstvoeding zonder professioneel toezicht.
- Hoge doses kunnen lichte maagklachten veroorzaken.

Samenstelling per capsule: Vitex Negundo extract 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur bij de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

NONI

Enkelvoudig preparaat



***Immuunsysteem, vitaliteit,
botten (vrouwen), kanker, huidziekten & huidbeeld***

Noni is een vruchtdragende boom uit de koffiefamilie Rubiaceae. Zijn oorspronkelijk verspreidingsgebied strekt zich uit over Zuidoost-Azië en Australazië, en werd door Polynesische zeelieden over de Stille Oceaan verspreid. De soort wordt nu overal in de tropen geteeld. Onder de ongeveer 100 namen voor de vrucht in verschillende regio's zijn de meer gebruikelijke Engelse namen Great Morinda, Indian Mulberry, Noni, Beach Mulberry, Vomit Fruit and Cheese Fruit. De verse vrucht heeft een sterke, braakselachtige geur en wordt o.a. gebruikt in de traditionele kruidengeneeskunde.

Werking

- Het verbetert het immuunsysteem en de vitaliteit.
- Het helpt bij het behoud van gezonde botten bij vrouwen.
- Het helpt bij behandeling en herstel van kanker.
- Het helpt bij huidziekten en huidbeeld.

Indicaties

- Noni plus Kanchanar bij tumoren en kanker.
- Noni plus Amruth voor het immuunsysteem.
- Noni plus Kalmegh voor het metabolisme.
- Noni plus Turmeric met Zwarte Peper voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Noni (*Morinda citrifolia*) extract 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water, tenzij anders geadviseerd.

PATHYADA KWATH

Complex preparaat



***Migraine, sinus spanning, oorpijn, kiespijn, oogpijn
spijsvertering, ontgifting, lever, bloedzuivering***

Pathyada Kwath (ook bekend als Pathyadi Kadha) is een klassiek ayurvedisch kruidenmengsel dat oorspronkelijk werd gebruikt als een heet afkooksel (kwath/kadha) voor verlichting van hoofd- en nekkwalen en voor digestieve en ontgiftende voordelen. De capsulevorm biedt gemak met behoud van dezelfde therapeutische effecten. Het bevat o.a.:

- Haritaki (*Terminalia chebula*) - pijnstillend, ontstekingsremmend, ondersteunt de spijsvertering en de gezondheid van de ogen
- Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) - ontgifter, spijsverteringshulp, brengt Vata-Kapha in evenwicht
- Amla (*Emblica officinalis*) - hoog in antioxidanten en vitamine C, ondersteunt gezichtsvermogen, spijsvertering en immuunsysteem
- Chirayita (*Swertia chirayita*) - bitter tonicum dat de gezondheid van de lever en spijsvertering bevordert en ontstekingen bestrijdt
- Neem (*Azadirachta indica*) - bloedzuiverend, antibacterieel en ontstekingsremmend
- Giloy (*Tinospora cordifolia*) - immunomodulator, ontgifter, levertonicum
- Kurkuma (*Curcuma longa*) - krachtige ontstekingsremmer en antioxidant, ondersteunt spijsvertering en ontgifting
- Andrographis (*Andrographis paniculata*) - bekend om sterke ontstekingsremmende en ontgiftende effecten

Werking

- Verlicht hoofdpijn, inclusief migraine, sinus spanning, oorpijn, kiespijn en oogpijn
- Ondersteunt de gezondheid van de ogen en vermindert vermoeide ogen
- Verbeterd de spijsvertering, een opgeblazen gevoel en eetlust
- Helpt bij ontgifting, leverwerking en bloedzuivering en is goed voor het immuunsysteem
- Brengt Vata en Kapha dosha's in balans

Contra-indicaties

- Niet aanbevolen voor diabetici, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven zonder overleg
- Lichte verstoring van de spijsvertering mogelijk bij gevoelige personen

Samenstelling per capsule (500 mg): Pathyada Kwath Extract: *Emblica officinalis* 170 mg, *Curcuma longa* 90 mg, *Azadirachta indica* 60 mg, *Terminalia bellirica* 60 mg, *Tinospora cordifolia* 40 mg, *Andrographis paniculata* 40 mg, *Terminalia Chebula* 40 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 2 à 3 maal daags 1 capsule innemen met melk/water, tenzij anders geadviseerd.



PUNARNAVA

Enkelvoudig preparaat

***Lichaamsvochtbalans, celgroei,
urinewegen, lymfestelsel***

Punarnava is een meerjarige plant uit de familie Nyctaginaceae, de Nachtschonenfamilie. Deze plant vermenigvuldigt zich in het regenseizoen door middel van snelgroeiende scheuten. De heilzame werking ervan schuilt voornamelijk in de vlezige witte wortelstok. In het Sanskriet betekent Punarnava letterlijk 'vernieuwen'. In de Ayurvedische leer wordt het kruid namelijk 'vernieuwende' eigenschappen toebedeeld.

Werking

- Het helpt lichaamsvocht in balans te brengen.
- Het helpt bij een gezonde celgroei.
- Het reinigt de urinewegen.
- Het reinigt het lymfestelsel.

Indicaties

- Punarnava plus Ayurstone voor vermindering van urinestenen.
- Punarnava plus Gokshura voor verbetering van de urine.
- Punarnava plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Punarnava plus Manjistha voor het bloedbeeld.

Samenstelling per capsule: Punarnava (Boerhaavia diffusa) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

REUCALM

Complex preparaat

Gewrichten en spieren, bewegingsapparaat pijnstilling

ReuCalm is primair gericht op het verlichten van pijn en ongemak die gepaard gaan met verschillende aandoeningen van het bewegingsapparaat en ontstekingen. Het is een klassieke ayurvedische formule die is samengesteld om gewrichts-, spier-, zenuwpijn ontstekingen en spasmen te verlichten, ondersteuning te bieden bij de verlichting van artritis, jicht, ischias en aanverwante aandoeningen en de mobiliteit en flexibiliteit van gewrichten te verbeteren. RheuCalm bevat een mengsel van ayurvedische kruiden en mineralen zoals o.a.:

- Bael (Aegle marmelos) - pijnstillend en ontstekingsremmend
- Haritaki (Terminalia chebula) - ontstekingsremmend, vermindert weefselzwellen
- Gember - van oudsher gebruikt om artritis en spierpijn te verlichten
- Vidanga (Embelia ribes) - antimicrobieel en ontstekingsremmend
- Moringa (Sahjan) - verlicht spierkrampen
- Rasna - verlicht gewrichtspijn en stijfheid
- Bala, Jatamansi, Guggul, Shilajit - traditionele versterkende middelen voor gewrichten en spieren.
- Pippali, Kantakari, Vacha - verminderen ontstekingen en ondersteunen de gezondheid van zenuwen.
- Chavya, Hing, Jeeraka - ondersteunen de spijsvertering en verbeteren de biologische beschikbaarheid

Werking

- Helpt bij pijn, spierkrampen en -spasmen en gewrichtsstijfheid
- Ondersteunt flexibiliteit en beweging
- Verlicht symptomen van artritis, ischias, jicht, bursitis en zenuwpijn
- Verbeterd de mobiliteit van gewrichten door een uitgebalanceerde mix van ontstekingsremmende en pijnstillende plantaardige stoffen die helpen zwellen en weefselontstekingen te verminderen

Samenstelling per tablet: Powder at: Zingiber officinale (Rz) 0.016g, Cyperus rotundus (Re) 0.016g, Alpinia galanga (Re) 0.02g, Terminalia chebula (Fr.) 0.015g.

Phyllanthus emblica (Fr.) 0.015g, Terminalia bellaico (Fr.) 0.015g, Piper longum (Fr.) 0.004g, Piper brachystachyum (Rt) 0.004g, per longum 0.004g, Plumbago rosea (R) (Purified) 0.004g, Ferula asafoetida (Gum) (Purified) 0.004g, Brassica juncea (50) 0.004g, Cuminum cyminum (54) 0.004g, Nigella sativa (50) 0.06g, Piper aurantiacum (Sd) 0.004g, Holarrhena antidysenterica (Sd.) 0.004g, Cydsa peltata (Rt. Tr.) 0.0049 Embelia ribes (5.) 0.004g, Clerodendrum serratum (t) 0.004g, Chonemorphia fragrans (Rt.) 0.004g, Vitex negundo (Rt.) 0.004g, Anethum sows (d) 0.004g, Tribulus terrestris (56) 0.004g, Commiphora mukul (watr) (Purified) 0.2g, Boswellia serrata (Cum) 0.2g, Decoction of Gmelina arborea (0lt.) 0.024g, Aegle marmelos (R1) 0.024g, Stereospermum colsis (Rt.) 0.024g, Oroxylum indicum (t) 0.024g, Premna serratifolia (R) 0.024g, Desmodium gangeticum (Rt.) 0.024g, Pseudarthria viscidia (Rt.) 0.024g, Aervalanata (Rt.) 0.024g, Tribulus terrestris (Sd.) 0.024g, Alpinia galanga (Rs.) 0.03g, Strobilanthes ciliatus (Rt.) 0.012g, Asparagus racemosus (Re) 0.012g, Tragia involucrata (R) 0.012g, Justicia beddomei (Rt.) 0.012g, Titospora cordifolia (St) 0.012g, Cedrus deodars (Ht.Wd) 0.012g, Cyperus rotundus (Rt. Tr.) 0.15g, Zingiber officinala (R) 0.012g, Coriandrum sativum (5d) 0.012g, Terminalia chebula (Fr.R) 0.012g, Piper brachystachyum (R) 0.012g, Boerhaavia diffusa (R) 0.012g, Anethum sowa (Sd.) 0.012g, Tribulus terrestris (Fr.) 0.012g, Cassia fistula (St. Bk) 0.012g, Piper longum (Fr.) 0.012g, Crataeva nurvala (R) 0.015g Strobilanthes cliatus (Rt) 0.03g, Asparagus racemosus (R2) 0.015g, Plumbago zeylanica (Rx) (Purifies 0.015g, Chonsmorphe fragrans (Rt. 0.015g, Aegle marmelos (Rt.) 0.015g, Pongamia glabra (SLBk) 0.015g, Terminalia chebula (P) 0.015g, Premna serratifolia (R) 0.015g, Moringa oleifera (Lf) 0.015g, Imperata cylindrical (Rt.) 0.015g, Alpinia golanga (Rz.) 0.035g, Asteracantha longifolia 30.035g, Tribulus terrestris (Fr.) 0.035g, Cedrus deodara (Ht. Wil) 0.035g, Boerhaavia diffusa Ott.) 0.035g, Tinospora cordifolis (St.) 0.035g, Cassia fistule (SB) 0.035g
Exoplants: QS

Inhoud: 60 tabletten.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 tabletten innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

SHATAVARI

Enkelvoudig preparaat



Vrouwelijke hormonen, menstruatie- en vruchtbaarheidsproblemen, overgang, schildklier

Shatavari (*Asparagus racemosus*) is een verwant van de aspergeplant en komt in India in het wild voor in hoger gelegen bosgebieden van de Himalaya gebergten. Deze plant met zijn elegante slanke blaadjes en lieftallige witte bloemetjes wordt de 'Ginseng voor vrouwen' genoemd. Het poeder van de wortel van Shatavari is een belangrijk ingrediënt dat al duizenden jaren gebruikt wordt in de Ayurvedische kruidenleer.

Werking

- Het helpt bij regulatie van vrouwelijke hormonen.
- Het helpt bij menstruatieproblemen zoals pijn, kramp en overmatig bloedverlies.
- Het verbetert de vruchtbaarheid.
- Het helpt bij schildklier-insufficiëntie.
- Het helpt bij overgangsklachten.

Indicaties

- Shatavari plus Kanchanar bij hormonale onbalans.
- Shatavari plus Arjuna voor een betere menstruatiecyclus.
- Shatavari plus Ashwagandha voor vrouwelijke stabiliteit.

Samenstelling per capsule: Shatavari (*Asparagus racemosus*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

SHANKHPUSHPI

Enkelvoudig preparaat



***Nachtrust, concentratie, angst & stress,
kalmerend, depressie***

Shankhpushpi is gemaakt van de hele plant van *Convolvulus pluricaulis*. Shankhpushpi wordt in de ayurveda ook wel Shankhini, Kambumalini, Samkhapushpi, Sadaphuli en Sankhaphuli genoemd. De naam shank(h)apushpi werd aan de plant gegeven vanwege zijn shankh- of schelpvormige bloemen.

Werking

- Het helpt bij slapeloosheid.
- Het helpt de concentratie te verbeteren.
- Het vermindert angst en stress.
- Het heeft een kalmerend effect op de geest.
- Het helpt te herstellen van depressie.

Indicaties

- Shankhpushpi plus Jatamansi bij slapeloosheid.
- Shankhpushpi plus Ashwagandha bij stress.
- Shankhpushpi plus Brahmi voor het geheugen.
- Shankhpushpi plus Gotu Kola voor het geheugen.

Samenstelling per capsule: Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

SHILAJIT (50% FULVIC ACID)

Enkelvoudig preparaat



***Afrodisiacum, metabolisme, energieniveau,
lever- en galfunctie, botten, osteoporose***

Shilajit (Sanskriet: Vernietiger van zwakte) wordt ook wel Mumijo genoemd. Het is een zwartbruin poeder of een exudaat van hoge berggrotsen, vaak gevonden in de Himalaya, Afghanistan, Karakoram, Pakistan, Nepal, Bhutan, Rusland, Centraal-Azië, Iran, Mongolië en in het zuiden van Peru, waar het Andes Shilajit wordt genoemd. Het is een zeer stroperige substantie zoals teer of hars, die zeer donkerbruin of zwart van kleur is, maar in tegenstelling tot deze goed oplosbaar is in water. Shilajit bevat meer dan 80 ionische mineralen die essentieel zijn voor de stofwisseling, botsterkte en zenuwfunctie. Het is zeer rijk aan voedingsstoffen zoals minerale zouten, aminozuren, en andere organische componenten. Shilajit bevat humus- en fulvozuren (ondersteunt de ontgiftiging en het immuunsysteem), mineralen en sporenelementen waaronder selenium en dibenzo-alfa-pronen (DBP's) welke bescherming bieden en energie geven aan mitochondriën (cellulaire energiegeneratoren). Shilajit werkt als een Rasayana (een verjongingsmiddel dat een lang leven, vitaliteit en weerstand tegen stress bevordert), het brengt de Vata en Kapha dosha's in balans en versterkt Ojas: de belangrijkste energie- en immuniteitsbron van het lichaam.

Shilajit 50% Fulvic Acid (fulvinezuur) is een sterk gezuiverd, geconcentreerd extract van de mineraalrijke Himalaya hars Shilajit, gestandaardiseerd om 50% Fulvic Acid te bevatten, het meest krachtige actieve bestanddeel. Deze standaardisatie zorgt voor consistentie in sterkte, werkzaamheid en zuiverheid, en levert de belangrijkste voordelen van Shilajit in een efficiënte, gemakkelijk te doseren vorm. Fulvic Acid is een krachtige antioxidant, ontstekingsremmer en energieversterker en helpt bij het transport van voedingsstoffen en mineralen naar de cellen.

Werking

- Het verbetert energie, kracht en uithoudingsvermogen
- Het ondersteunt het geheugen, de hersenen en de stemming
- Het werkt als een Rasayana: een verjongingsmiddel dat een lang leven, vitaliteit en weerstand tegen stress bevordert
- Het bevordert ontgiftiging en immuunfunctie en verbetert de leverfunctie en de galstroom
- Het verbetert de reproductieve vitaliteit (afrodiserende werking) en hormonale balans
- Het vermindert ontstekingen en verbetert de gezondheid van gewrichten
- Het versterkt de botten en vermindert osteoporose
- Het brengt de Vata en Kapha dosha's in balans

Indicaties

- Shilajit plus Ashwagandha als afrodisiacum.
- Shilajit plus Moringa voor de stofwisseling en het energieniveau.
- Shilajit plus Kalmegh voor leverreiniging.
-

Contra-indicaties

Niet aanbevolen bij zwangerschap en borstvoeding en bij ernstige nierziekte en ijzeroverbelasting (hemochromatose). Mogelijke (zeldzame) bijwerkingen: lichte maagklachten; hoofdpijn (bij zeer hoge doses)

Samenstelling per capsule: Shilajit extract (Bitumen mineral) 500 mg - 50% Fulvic Acid.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

SHILAJIT PLUS (50% FULVIC ACID)

Complex preparaat



Afrodisiacum, hormonen, metabolisme, energieniveau, detox, lever- en galfunctie, botten, osteoporose

Shilajit Plus combineert puur Shilajit-extract met Ashwagandha-extract. (Zie Shilajit voor meer informatie). Dit krachtige duo is ontworpen om de werkzaamheid van beide componenten te maximaliseren: ideaal voor wie op zoek is naar verbeterde vitaliteit, stressverlichting en fysieke prestaties met bewezen ayurvedische synergie. Shilajit Plus bevat:

- Shilajit (350 mg, 50% fulvozuur) is een krachtige hars uit de Himalaya die fulvo- en humuszuren, sporenmineralen en antioxidanten bevat. Het ondersteunt de energieproductie, ontgiftig, mitochondriale gezondheid en anti-verouderingseffecten en het verbetert het uithoudingsvermogen, de immuunfunctie en de gezondheid van de gewrichten.
- Ashwagandha (150 mg), een befaamd adaptogeen (*Withania somnifera*) dat stress, angst en vermoeidheid vermindert, terwijl het de immuunrespons, het fysieke uithoudingsvermogen en de hormoonbalans stimuleert.

Werking

- 350 mg hoogwaardige Shilajit (50% fulvinezuur): voor energie, detox en anti-aging
- 150 mg Ashwagandha: voor stressbestendigheid, uithoudingsvermogen en hormonale ondersteuning
- Het verbetert het metabolisme, het energieniveau en het uithoudingsvermogen (Shilajit verbetert de mitochondriale ATP-productie, terwijl Ashwagandha het uithoudingsvermogen, de veerkracht en de fysieke prestaties verbetert).
- Stressvermindering & stemmingsondersteuning (Ashwagandha vermindert cortisol en bevordert kalmte en mentale helderheid en Shilajit voegt antioxidante en adaptogene ondersteuning toe).
- Het heeft een afrodiserende werking en verbetert de hormonale & reproductieve gezondheid (beide ingrediënten worden in verband gebracht met verbeterde testosteron en vruchtbaarheid, en algehele hormonale balans).
- Immuunsysteem en ontstekingsremmende effecten - fulvinezuur en Ashwagandha ondersteunen samen de immuunmodulatie, verminderen ontstekingen en ondersteunen het herstel.
- Het verbetert de leverfunctie en de galstroom.
- Het versterkt de botten en vermindert osteoporose.

Contra-indicaties

- Vermijden of voorzichtig gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding of medicijngebruik.
- Mogelijke lichte gastro-intestinale verstoring; zeldzame allergische reacties.

Samenstelling per capsule: Shilajit Extract - Bitumen Mineral 50% Fulvic Acid (350mg) + Ashwagandha Extract (150mg)

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 capsule tweemaal of driemaal per dag innemen met melk / water, of zoals voorgeschreven door de ayurvedisch specialist.

Thycalm is voornamelijk samengesteld om de gezondheid van de schildklier te ondersteunen, vooral in gevallen van hyperthyreoïdie. Het helpt de niveaus van triiodothyronine (T3) en thyroxine (T4) te reguleren en ondersteunt het algehele metabolische evenwicht. Door de breedspectrumbenadering is het zeer geschikt voor mensen die op zoek zijn naar ondersteuning van de schildklier (met name hyperthyreoïdie), stressbestendigheid en metabolisch evenwicht. Het bevat o.a.:

- Withania somnifera (Ashwagandha) - Een adaptogeen dat de endocriene functie ondersteunt en kan helpen de T3/T4-spiegels in balans te brengen
- Commiphora mukul (Guggul) - Traditioneel gebruikt ter ondersteuning van zowel hyper- als hypothyreoïdie en ter bevordering van een gezonde schildklier
- Boerhaavia diffusa (Punarnava) - Helpt bij het ontgiften en ondersteunt de schildklierfunctie
- Bacopa monnieri - Helpt het zenuwstelsel te kalmeren en kan metabolische stress moduleren
- Coleus forskohlii - Staat bekend om zijn ondersteuning van de stofwisseling en schildklierfunctie
- Glycyrrhiza glabra (zoethout) - Ondersteunt de bijnier en endocriene gezondheid
- Piper longum (Pippali) - Verbetert de opname van kruiden en ontgiftingseffecten
- Tinospora cordifolia (Guduchi) - Immunomodulerend en ontgiftend, helpt bij hormoonbalans
- Adhatoda vasica (30 mg) - Ondersteunt de gezondheid van de luchtwegen en kalmeert symptomen bij een verstoord metabolisch evenwicht
- Desmodium triflorum en Azadirachta indica (Neem) - Ontgiftende middelen die de stofwisseling en het immuunsysteem ondersteunen

Werking

- Aanbevolen voor hyperthyreoïdie
- Bevordert hormonaal evenwicht en metabolisch welzijn
- Ondersteunt energieniveaus, stressbestendigheid en immuunfunctie
- Helpt bij inwendige reiniging en ondersteunt endocriene en respiratoire gezondheid

Contra-indicaties

- Zonder medisch advies niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.
- Mensen die schildkliermedicatie of hormonale therapie gebruiken, moeten eerst een arts raadplegen.
- Controleer regelmatig de schildklierwaarden tijdens het gebruik.
- Stop ermee als bijwerkingen of symptomen verergeren.

Samenstelling per tablet: Bacopa monnieri (Pl.) 50mg, Coleus forskohlii (A.Rt.) 50mg, Commiphora mukul (Exd.) (Purified) 50mg, Boerhaavia diffusa (Rt.) 50mg, Glycyrrhiza glabra (St.) 50mg, Adhatoda vasica (Rt.) 30mg, Piper longum (Fr.) 30mg, Tinospora cordifolia (St.) 30mg, Desmodium triflorum (Rt.) 30mg.

Inhoud: 60 tabletten.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 tabletten innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

TRIKATU

Complex preparaat



***Probioticum, spijsvertering,
absorptie, darmflora, peristaltiek***

Trikatu betekent letterlijk “drie scherpe kruiden”. Trikatu combineert dan ook de werkingen van gember (*Zingiber officinale*), zwarte peper (*Piper nigrum*) en lange peper (*Piper longum*).

Werking

- Het bevordert de spijsvertering.
- Het verbetert de absorptie.
- Het werkt als een probioticum door het verbeteren van de darmflora.
- Het helpt bij de peristaltiek.

Indicaties

- Trikatu plus Haritaki bij constipatie.
- Trikatu plus Moringa voor het energieniveau.
- Trikatu plus Kalmegh voor leverreiniging.
- Trikatu plus Triphala voor algemene ontgifting.

Samenstelling per capsule: Lange peper (*Piper longum*) 166 mg, Gember (*Zingiber officinale*) 166 mg, Zwarte peper (*Piper nigrum*) 166 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

TRIPHALA

Complex preparaat



***Detox, peristaltiek, oogaandoeningen,
haargroei, huidaandoeningen***

Triphala (ook Trifala genoemd) betekent letterlijk 'drie vruchten'. In Triphala zijn dat de vruchten van Amla (of Amalaki), Haritaki (of Vibhidaka) en Bibhitaki (of Harad). Deze vruchten zijn van nature rijk aan vitamine C en antioxidanten. De klassieke kruidencombinatie van Triphala wordt al eeuwenlang toegepast in Ayurveda. Door haar veelzijdige toepassingen wordt Triphala van oudsher aangeprezen als een Ayurvedische kruidencombinatie die ons kan helpen een gelukkig leven te leiden.

Werking

- Het kan gebruikt worden als een dagelijkse detox.
- Het helpt de peristaltiek.
- Het helpt bij oogaandoeningen.
- Het bevordert de haargroei en helpt bij huidaandoeningen.

Indicaties

- Triphala plus Trikatu voor algemene ontgiftig.
- Triphala plus Kalmegh voor leverontgiftig.
- Triphala plus Guggul bij infecties, abcessen en aambeien.
- Triphala plus Amruth voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Triphala (Terminalia chebula, Terminalia belerica, Emblica officinalis) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

TULSI

Enkelvoudig preparaat



Neus en bijholtes, hooikoorts, rhinorroe, sinusitis, luchtwegen, koorts, homeostase

Tulsi (ook wel tulasi, tamole, damole, domole, heilige basilicum of holy basil genoemd) is een aromatische vaste plant uit de familie Lamiaceae die in India een belangrijke rol speelt in het dagelijkse leven. Tulsi wordt gekweekt voor religieuze en traditionele medische doeleinden, en ook voor zijn essentiële olie. Het wordt ook veel gebruikt als een kruidenthee en heeft een plaats binnen de Vaishnava-traditie van het hindoeïsme, waarin rituelen met heilige basilicum planten of bladeren plaatsvinden.

Werking

- Het helpt bij neus- en bijholteproblemen.
- Het helpt bij hooikoorts, rhinorroe of sinusitis.
- Het reinigt de longen, verbetert het immuunsysteem van de luchtwegen.
- Het vermindert koorts en brengt de homeostase van het lichaam in evenwicht.

Indicaties

- Tulsi plus Asthayur bij bronchitis.
- Tulsi plus Amruth bij koorts, hooikoorts en voor het immuunsysteem.
- Tulsi plus Boswellia & Curcumin tegen hooikoorts.
- Tulsi plus Vasa bij sinusitis.
- Tulsi plus Amla voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Tulsi (*Ocimum sanctum*) poeder 500 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

TURMERIC (plus Zwarte Peper)

Complex preparaat



**Lever, huid, cholesterol,
bloedcirculatie, allergieën**

Turmeric staat bekend onder verschillende namen, waaronder haridra (Sanskriet), hardi, koenjit, kurkuma, curcum, haldi en geelwortel. Turmeric is de wortelknol van de geelwortelplant en maakt deel uit van de gemberfamilie. Het uiterlijk van Turmeric lijkt dan ook erg veel op die van gember. Het grootste verschil tussen de twee wortels is de diep gele (bijna oranje) kleur die Turmeric aan de binnenkant heeft. Aan deze eigenschap heeft het natuurlijk de naam 'geelwortel' te danken. De gele kleur wordt veroorzaakt door de stof Curcumine. Turmeric in combinatie met zwarte peper wordt optimaal opgenomen, omdat curcumine een verhoogde biologische beschikbaarheid of absorptie vertoont in de aanwezigheid van piperine, wat een van de actieve bestanddelen van zwarte peper is.

Werking

- Het is goed voor de lever.
- Het voedt en beschermt de huid.
- Het vermindert cholesterol.
- Het verbetert de bloedcirculatie.
- Het vermindert allergische reacties, werkt als een antihistaminicum.

Indicaties

- Turmeric met Zwarte Peper plus Amruth voor versterking van het immuunsysteem.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Arjuna voor cholesterol en verbetering van de bloedcirculatie.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Kalmegh bij hepatitis en voor leverreiniging.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Boswellia bij allergieën en gewrichtsontstekingen.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Neem bij huidallergieën.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Karela bij parasieten.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Neem plus Manjistha voor bloedzuivering en alle huidproblemen.
- Turmeric met Zwarte Peper plus Noni voor het immuunsysteem.

Samenstelling per capsule: Turmeric (Curcuma longa) poeder 500 mg, met Zwarte Peper (Piperine).

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

VASA

Enkelvoudig preparaat



***Verwijding bronchiën, astma, hooikoorts, luchtwegallergieën,
longcirculatie, zuurstofopname, mond- en neusinfecties***

Vasa, ook Vasaka genoemd, is de Sanskriet benaming van de malabarnoot. Vasaka is een kleine tropische struik die altijd groen blijft. Van deze plant worden de gedroogde bladeren al eeuwen gebruikt vanwege hun heilzame werking.

Werking

- Het zorgt voor verwijding van bronchiën en helpt bij astma.
- Het helpt bij hooikoorts en ademhalingsallergieën.
- Het verbetert de longcirculatie en de zuurstofopname.
- Het helpt bij mond- en neusinfecties.

Indicaties

- Vasa plus Amruth bij aandoeningen van de luchtwegen.
- Vasa plus Tulsi bij sinusitis.
- Vasa plus Asthayur bij borstontsteking.
- Vasa plus Boswellia & Curcumine bij hooikoorts.

Samenstelling per capsule: Vasa (Adhatoda vasica Nees) 420 mg.

Inhoud: 60 plantaardige cellulose vegacapsules.

Dosering en gebruik: 1 à 2 maal daags 2 capsules innemen bij voorkeur tijdens de maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

AYURVEDA SPECIALIST VOEDINGSSUPPLEMENTEN

JUICES

Het belang van kruidensappen

Een van de grootste problemen waarmee het menselijk lichaam te kampen heeft, is een gebrek aan absorptie. Ook al eten goed en met de juiste voedingsstoffen, als het absorptie-mechanisme verminderd is, dan krijgen we niet genoeg voedingsstoffen binnen uit ons eten. Water zorgt op een gemakkelijke manier voor een betere absorptie. Maar als je simpelweg voedingsstoffen toevoegt dan blijven deze gescheiden van het water.

Natuurlijke sappen zorgen er dus op de gemakkelijkste manier voor dat voedingsstoffen opgenomen worden. Alleen pure en krachtige kruiden en vruchten worden in onze sappen gebruikt om specifieke voedingsstoffen te leveren voor specifieke problemen. Deze sappen kunnen tegelijkertijd worden gebruikt als voeding, als supplement en als vitaal kruidengeneesmiddel, doordat ze de absorptie verbeteren, de nodige vitamines leveren en de lichaamsfuncties revitaliseren.



THE ACTIVE HEALTH

Juice



***Herstel na ziekte, weerstand, immuunsysteem
bloedsuikerspiegel, spijsvertering, huid- en haarproblemen***

The Active Health Juice is dé alleskunner onder de juices voor de gezondheid. Door de mix van vele werkzame stoffen is het een rijke bron van vitamines, mineralen en aminozuren.

Werking

- uitstekende bron van vitamines, mineralen en aminozuren
- ondersteunt herstel na ziekte
- zorgt mede voor een goede weerstand
- ondersteunt het immuunsysteem
- draagt bij aan het behoud van een gezonde bloedsuikerspiegel
- goed voor de spijsvertering

Samenstelling per 100 ml: Aloe Barbadensis miller (Aloe Vera) 10.00 ml, Hippophae (Seabuckthorn) 10.00 ml, Emblica Officinalis (Amla) 10.00 ml, Pomegranate (Punica granatum) 4.00 ml, Morinda citrifolia (Noni) 4.00 ml, Garcinia indica (Kokum) 4.00 ml, Brahmi (Bacopa monnieri) 4.00 ml, Jamun (Syzygium cumini) 4.00 ml, Tinospora cordifolia (Giloy) 4.00 ml, Mulberry (Morus alba) 3.00 ml, Prunus cerasus (Sour Cherry) 3.00 ml, Nirgundi (Vitex negundo) 3.00 ml, Euterpe oleracea (Acai berry) 1.00 ml, Blue Berry (Vaccinium sect. Cyanococcus) 2.00 ml, Strawberry (Fragaria ananassa) 2.00 ml, Withania Somnifera (Ashwagandha) 2.00 ml, Amba Haldi (Curcuma Amadal 2.00 ml, Carica papaya (Papaya leaf) 2.00 ml, Ocimum sanctum (Tulsi) 2.00 ml, Lepidium meyenii (Macaroot) 2.00 ml, Kiwi (Actinidia) 2.00 ml, Moringa (Moringa oleifera) 2.00 ml, Safed Musli (Chlorophytum borivillianum) 2.00 ml, Prunus armeniaca (Apricot) 2.00 ml, Acerola cherry (Malpighia emarginata) 2.00 ml, Momordica charantia (Karela) 2.00 ml, Lycium barbarum (Goji berry) 1.00 ml, Caran berry (Vaccinium subg. Oxycoccus) 1.00 ml, Garcinia mangostana (Mangosteen) 1.00 ml, Salai Guggal (Boswellia serrata) 1.00 ml, Hadjod (Cissus quadrangularis) 1.00 ml, Boerhavia diffusa (Punamava) 1.00 ml, Kaunch beej (Mucuna pruriens) 1.00 ml, Elder berry (Sambucus) 1.00 ml, Black Berry (Rubus subg. Rubus) 1.00 ml, Shilajit (Asphaltum Punjablanum) 0.30 ml, Zingiber officinale (Ginger) 0.20 ml, Panax ginseng (Ginseng) 0.20 ml, Spirulina (Arthrospira platensis) 0.20 ml, Piper nigrum (Black pepper) 0.10 ml. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

THE ALOE TRIPHALA

Juice (gezoet met Stevia)



Probioticum, spijsvertering, maag- en darmstelsel, peristaltiek, constipatie, darmontstekingen, maagzuur, darmreiniging, menstruatiecyclus, PMS

Amla wordt gemaakt van de Amalaki-vrucht. De Amalaki-vrucht is een van de grootste natuurlijke bronnen van vitamine C ooit ontdekt. De Amalaki-boom is een kleine tot middelgrote boom die, zowel wild als aangeplant, wijdverspreid in India voorkomt. De vruchten van deze boom zijn een van de beste middelen voor verjonging, versterking en de weerstand. Als de vrucht eenmaal gedroogd is, blijft de vitamine C voor het grootste deel behouden omdat het gebonden is aan het tannine van de vrucht.

Haritaki (*Terminalia chebula*) is een gedroogde geelgroene vrucht die van nature rijk aan vitamine C en antioxidanten is.

Vibhitaki is een grote loofboom uit de Combretaceae-familie. Hij komt veel voor op de vlakten en lagere heuvels in Zuid- en Zuidoost-Azië, waar hij ook als laanboom wordt gekweekt. De vrucht ervan wordt gebruikt in de populaire Indiase kruiden-rasayana behandeling triphala.

Aloë vera is een groenblijvende vaste plant van het geslacht Aloë. Ze is afkomstig van het Arabisch schiereiland, maar groeit in het wild in tropische, semi-tropische en droge klimaten over de hele wereld. Het wordt veel gebruikt in dranken, huidlotion en cosmetica. In de vorm van een gel wordt het veel gebruikt voor kleine brandwonden en zonnebrand.

Werking

- Het helpt bij de spijsvertering, verbetert de opname van voedingsstoffen.
- Het helpt de peristaltische bewegingen en vermindert constipatie.
- Het vermindert inflammatoire darmziekten en stress-gerelateerde maagzuurproblemen.
- Het is een darmreiniger en helpt om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen.
- Het helpt bij het reguleren van de menstruatiecyclus en vermindert PMS.
- Het werkt als een probioticum en ondersteunt de darmflora

Samenstelling per 100 ml: Aloe Barbadensis Miller (Aloe Vera) 15mg, Amla (*Emblica officinalis*) 30mg, *Terminalia Chebula* (Haritaki) 25mg, *Terminalia Bellirica* (Vibhitak) 20mg, Rosa (Red Rose) 2 mg, *Foeniculum Vulgare* (Fennel) 1 mg, *Senna Alexandrina* (Senna Leaf) 1.5 mg, *Trachyspermum Ammi L.* (Ajwain) 1 mg, Ammonium Chloride (Nausadar) 1 mg, Black Salt (Kala Namak) 0.50 mg, *Operculina Turpethum* (Nishoth) 1 mg, Stevia Rebaudiana 0.05 mg, Other Excipients 1.95mg. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

THE DIAYUR

Juice



Stofwisseling, suiker- en vetmetabolisme, bloedsuikerspiegel, cholesterol, diabetische neuropathie, nefropathie & retinopathie, electrolytenbalans, nierfunctie, ogen, immuunsysteem, energieniveau

Aloë vera is een groenblijvende vaste plant van het geslacht Aloë. Ze is afkomstig van het Arabisch schiereiland, maar groeit in het wild in tropische, semi-tropische en droge klimaten over de hele wereld. Het wordt veel gebruikt in dranken, huidlotion en cosmetica. In de vorm van een gel wordt het veel gebruikt voor kleine brandwonden en zonnebrand.

Jamun, ook bekend als Malabarpruim, Java-pruim, zwarte pruim, jaman, jambul of jambolan, is een groenblijvende tropische boom uit de bloeiende plantenfamilie Myrtaceae. Hij is inheems in het Indiase subcontinent, de aangrenzende regio's van Zuidoost-Azië, waaronder Myanmar, Sri Lanka en de Andaman-eilanden. Hij kan een hoogte van 30 meter bereiken en meer dan 100 jaar oud worden. De vruchten zijn een combinatie van zoete, mildzure en samentrekkende smaken.

Amla wordt gemaakt van de Amalaki-vrucht. De Amalaki-vrucht is een van de grootste natuurlijke bronnen van vitamine C ooit ontdekt. De Amalaki-boom is een kleine tot middelgrote boom die, zowel wild als aangeplant, wijdverspreid in India voorkomt. De vruchten van deze boom zijn een van de beste middelen voor verjonging, versterking en de weerstand. Als de vrucht eenmaal gedroogd is, blijft de vitamine C voor het grootste deel behouden omdat het gebonden is aan het tannine van de vrucht.

Giloy (ook Guduchi of hartbladig maanzaad genoemd) is een kruidachtige liaan van de familie Menispermaceae, inheems in tropische gebieden van het Indiase subcontinent. Het wordt in de Ayurveda gebruikt om verschillende aandoeningen te behandelen.

Werking

- Het helpt de stofwisseling in het lichaam, met name het suiker- en vetmetabolisme.
- Het stabiliseert de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte van het lichaam.
- Het vermindert diabetische complicaties zoals neuropathie, nefropathie en zorgt voor een normale nierfunctie.
- Het ondersteunt de ogen en vermindert diabetische retinopathie.
- Het helpt bij het handhaven van de elektrolytenbalans en de vitaminebehoefte bij diabetespatiënten.
- Het ondersteunt het immuunsysteem en verhoogt het basis-energieniveau.

Samenstelling per 100 ml: Aloe Barbadensis miller (Aloe Vera) 18.00ml, Syzygium cumini (Black Plum) 16.00ml, Emblica Officinalis (Amla) 10.00 ml, Tinospora Cordifolia (Giloy panchang) 8.00ml, Momordica Charantia (Bitter gourd) 8.00ml, Terminalia Chebula (Haritaki) 7.00ml, Terminalia Bellirica (Vibhitaki) 6.00ml, Senna Alexandrina (Senna Leaf) 5.00ml, Ocimum sanctum (Tulsi Leaf) 5.00 ml, Gymnema Sylvestre (Gudmar) 4.00ml, Fenugreek (Dana methi) 2.00ml, Cinnamomum verum (Cinnamon) 2.00ml, Withania Somnifera (Ashwagandha) 2.00 ml, Beal patra (Aegle marmelos L. Corrêa) 2.00 ml, Azadirachta indica (Neem Leaf) 2.00 ml, Pterocarpus marsupium (Vijaysar) 2.00ml, Kutki (Picorrhiza kurroa) 1.00 ml. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.
Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

THE LADY CARE

Juice (gezoet met Stevia)



Menstruatie, menopauze, spijsvertering, energie

The Lady Care Juice is speciaal ontwikkeld voor de vrouw en haar hormooncyclus.

Saraca indica, ook bekend als Asoka of Ashoka, is een boom die van oudsher wordt gewaardeerd om zijn prachtige bloemen en medicinale eigenschappen. De boom komt van nature voor in Zuidoost-Azië en wordt vaak gevonden in de buurt van regenwouden, beken en rivieren. In de Ayurveda wordt de boom traditioneel gebruikt voor de behandeling van diverse aandoeningen, vooral bij vrouwen.

Majuphal wordt vaak gebruikt bij de behandeling van vaginale problemen zoals vaginitis en leucorroe.

Werking

- ondersteunt een normale menstruatie
- bij ongemakken voorafgaand aan de menstruatie
- bij wisselende stemmingen en prikkelbaarheid
- ondersteunt het overgangsproces
- bij opvliegers
- bij nachtelijk transpireren
- helpt de spijsvertering
- bij ups en downs
- helpt bij vermoeidheid

Samenstelling per 100 ml: Saraca Indica (Asoka) 30.00 ml, Quercus Infectoria (Majuphal) 22.00ml Symplocos Racemosa (Lodh) 12.00 ml, Dashamoola 10.00 ml, Sida Cordifolia (Bala) 7.00 ml, Hemidesmus Indicus (Anantamool) 6.00 ml, Woodfordia Fruitcosa (Dhataki) 4.10 ml, Areca Catectoria (Supari) 3.00 ml, Mesua Ferrea (NagKesar) 2.00ml, Bombax Celba (Salmalia) 2.00 ml, Cedrus Deodara (Himalayan cedar) 1.30 ml, Stevia Rebaudiana (Natural Sweetener) 0.1 ml, Terminalla Chebula (Harad) 0.50 ml. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.



THE MANGOSTEEN

Juice

**Ontstekingen, huid-, tandvlees & spijsverteringsinfecties
metabolisme, gewicht, insulinegevoeligheid, kanker, hart & bloedvaten, darmen**

Mangosteensap wordt gemaakt van de tropische vrucht *Garcinia mangostana*, afkomstig uit Zuidoost-Azië en bekend als de "Koningin der vruchten". Rijk aan antioxidanten (vooral unieke verbindingen genaamd xanthonen), wordt het geconsumeerd vanwege de voordelen voor gezondheid en welzijn in zowel de traditionele geneeskunde als in moderne supplementen, zonder bijwerkingen voor lever of nieren. Het heeft significante ontstekingsremmende effecten en ondersteunt een gezond gewicht en metabolisme met verbeteringen in het BMI en de insulinegevoeligheid. Het ondersteunt hart en bloedvaten, en door de vezels, kalium en antioxidanten helpt het bij de spijsvertering en het behoud van een gezonde bloeddruk. Vanwege de antimicrobiële werking wordt het traditioneel gebruikt voor huid-, tandvlees- en spijsverteringsinfecties.

Werking

- Sterke antioxidant en ontstekingsremmende ondersteuning
- Verbeterde metabolische gezondheid, gewichtscontrole en bloedsuikerbalans
- Spijsverteringsgezondheid en cardiovasculaire ondersteuning via vezels en voedingsstoffen
- Immun- en antimicrobiële voordelen voor een gezonde huid en gezond tandvlees

Samenstelling per 100 ml: 95% Mangosteen Juice. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate).

Contra-indicaties: kan bloedstolling vertragen; vermijden vóór een operatie of bij gebruik van anticoagulantia. Mogelijke interacties met medicijnen die verwerkt worden door cytochroom P450 of immunosuppressiva. Zeldzame bijwerkingen zijn spijsverteringsproblemen, huiduitslag en in extreme gevallen mogelijk melkverzuring. Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd. Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

VITAMINS (PER 100 ML)		
Vitamin	Amount (approx.)	% Daily Value
Vitamin C	2-5 mg	-3-8%
Vitamin B1 (Thiamine)	0.01-0.03 mg	-1-3%
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.01-0.02 mg	-1-2%
Vitamin B3 (Niacin)	0.2-0.5 mg	-2-3%
Folate (Vitamin B9)	5-10 mcg	-1-3%
Vitamin A (beta-carotene)	Trace	<1%
Vitamin E	Trace	<1%
MINERALS (PER 100 ML)		
Mineral	Amount (Approx.)	% Daily Value
Potassium	45-50 mg	-1%
Calcium	5-12 mg	-0.5-1%
Magnesium	5-10 mg	-1-2%
Iron	0.1-0.3 mg	-1-2%
Phosphorus	4-6 mg	-1%
Manganese	0.1-0.3 mg	-5-10%

THE NEEM GILOY

Juice



Immuunsysteem, vermoeidheid, huid, haren, nagels, lever, auto-immuunziekten van huid en bloed

Neem (ook wel Nimba genoemd) is een kruid dat al duizenden jaren wordt gebruikt binnen de Ayurveda. Van deze bijzondere boom worden alle delen (bast, vruchten, zaad, bloemen, bladeren en de hars) gebruikt. De Neemplant of Neemboom wordt dan ook een wonderboom genoemd. Neembladeren worden van oudsher gebruikt om Neem thee te trekken.

Giloy (ook Guduchi of hartbladig maanzaad genoemd) is een kruidachtige liaan van de familie Menispermaceae, inheems in tropische gebieden van het Indiase subcontinent. Het wordt in de Ayurveda gebruikt om verschillende aandoeningen te behandelen.

Werking

- Het ondersteunt het immuunsysteem.
- Het helpt de huid van binnenuit te zuiveren.
- Het wordt gebruikt bij vermoeidheid.
- Het ondersteunt de reinigende functie van de lever.
- Het onderhoudt de gezondheid van haren en nagels.
- Het helpt tegen auto-immuunziekten van de huid en het bloed.

Samenstelling per 100 ml: Giloy Panchang, Amruth (*Tinospora Cordifolia*) 50.00 ml, Neem Leaf (*Azadirachta indica*) 45.00 ml, Other Excipients 5.00 ml. Andere hulpstoffen 5 ml (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

THE NONI

Juice (gezoet met Stevia)



Antioxidant, herstel na kanker & chemo, auto-immuunziekten, spijsvertering, absorptie, stofwisseling, vitamine C en E, kalium, mineralen en biotine

Noni is een vruchtdragende boom uit de koffiefamilie Rubiaceae. Zijn oorspronkelijk verspreidingsgebied strekt zich uit over Zuidoost-Azië en Australazië, en werd door Polynesische zeelieden over de Stille Oceaan verspreid. De soort wordt nu overal in de tropen geteeld. Onder de ongeveer 100 namen voor de vrucht in verschillende regio's zijn de meer gebruikelijke Engelse namen Great Morinda, Indian Mulberry, Noni, Beach Mulberry, Vomit Fruit and Cheese Fruit. De verse vrucht heeft een sterke, braakselachtige geur en wordt o.a. gebruikt in de traditionele kruidengeneeskunde.

Werking

- Het is nuttig bij herstel van kanker en chemotherapie.
- Het helpt bij het herstel van vitale functies van het lichaam.
- Het is rijk aan vitamine C en E, kalium, mineralen en biotine en heeft een antioxiderend effect.
- Het helpt bij het herstellen van het immuunsysteem na auto-immuunziekten.
- Het helpt bij de spijsvertering, absorptie en stofwisseling.

Samenstelling per 100 ml: Noni (*Morinda citrifolia*) 88 ml, Amla (*Emblica officinalis*) 4 ml, Tulsi (*Ocimum sanctum*) 2 ml, Giloy Panchang (*Tinospora cordifolia*) 2 ml, Kokum (*Garcinia cambogia*) 1.5 ml, Ashwagandha (*Withania somnifera*) 1 ml, Kokum (*Garcinia indica*) 1 ml, Natural sweetener (*Stevia rebaudiana*) 0.1 ml, Grapes Seed (*Vitis vinifera*) 0.4 ml. Andere hulpstoffen (*Potassium Sorbate*, *Sodium Benzoate*, *Citric Acid*, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.
Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.



THE POMEGRANATE

Juice

Hart & bloedvaten, cholesterol, geheugen, darmflora , urinaire & antimicrobiële bescherming, UV-bescherming, kanker, uithoudingsvermogen, spierherstel

Granaatappelsap wordt beschouwd als een superfood. Het komt van de vrucht *Punica granatum*, gewaardeerd om zijn rijke polyfenolen, vitaminen, mineralen en unieke antioxidanten zoals ellagitanninen en anthocyanen, die bijdragen aan de diepe robijnrode kleur. Granaatappelsap is rijk aan voedingsstoffen en antioxidanten. Het bevat tot drie keer meer antioxidanten dan rode wijn of groene thee en vermindert oxidatieve schade. Het biedt ondersteuning voor hart en bloedsomloop, kan LDL-cholesterol verlagen, plaquevorming verminderen en de bloeddruk helpen verlagen. Ook remt het het samenklonteren van bloedplaatjes en ondersteunt zo de gezondheid van hart en bloedvaten. Het kan neuronen beschermen en het geheugen verbeteren door oxidatieve stress te verminderen. Het bevordert een gunstige darmflora en kan helpen bij het voorkomen van inflammatoire darmaandoeningen. Het werkt als een "inwendig zonnescerm" en vermindert door UV-straling veroorzaakte schade aan de huid. Het kan beschermen tegen urinestenen en heeft een antimicrobiële werking in de darm en mond, vermindert groei en verspreiding van tumoren, verbetert het uithoudingsvermogen en versnelt spierherstel bij atleten.

Werking

- rijke bron van vitaminen en mineralen
- antioxidante en ontstekingsremmende eigenschappen
- cardiovasculaire ondersteuning: verlaagt LDL, beperkt tandplak, ondersteunt de bloeddruk
- cognitieve bescherming: bestrijdt oxidatieve stress, ondersteunt het geheugen
- ontstekingsremmende & metabolische hulp: vermindert CRP, ondersteunt darmen, herstel bij inspanning
- huid & levensduur: beschermt tegen UV en cellulaire veroudering
- antimicrobiële & urinaire gezondheid

Samenstelling per 100 ml: 95% Pomegranate (Granaatappel) Juice. Andere hulpstoffen 5 ml (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Contra-indicaties: let op bij gebruik van bloedverdunners, statines en bloeddruk-medicijnen. Hoog in natuurlijke suikers en kalium: let op bij diabetes, nieraandoeningen of bij gebruik van ACE-remmers. Kan spijsverteringsproblemen veroorzaken.

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd. Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

VITAMINS (PER 100 ML)		
Vitamin	Amount (approx.)	% Daily Value
Vitamin C	5010 mg	~8015%
Vitamin K	10016 mcg	~12020%
Folate (B9)	20030 mcg	~508%
Vitamin B6	0.0500.1 mg	~306%
Vitamin E	0.300.5 mg	~254%
MINERALS (PER 100 ML)		
Mineral	Amount (Approx.)	% Daily Value
Potassium	2000250 mg	~408%
Calcium	8012 mg	~1%
Magnesium	508 mg	~102%
Iron	0.200.5 mg	~103%
Phosphorus	10015 mg	~102%



THE VITAYUR

Juice (gezoet met Stevia)

Immuunsysteem, bloedsuikerspiegel, spijsvertering, vitaliteit, vitaminen, mineralen & aminozuren

Aloë vera is een groenblijvende vaste plant van het geslacht Aloë. Ze is afkomstig van het Arabisch schiereiland, maar groeit in het wild in tropische, semi-tropische en droge klimaten over de hele wereld. Het wordt veel gebruikt in dranken, huidlotion en cosmetica. In de vorm van een gel wordt het veel gebruikt voor kleine brandwonden en zonnebrand.

Amla wordt gemaakt van de Amalaki-vrucht. De Amalaki-vrucht is een van de grootste natuurlijke bronnen van vitamine C ooit ontdekt. De Amalaki-boom is een kleine tot middelgrote boom die, zowel wild als aangeplant, wijdverspreid in India voorkomt. De vruchten van deze boom zijn een van de beste middelen voor verjonging, versterking en de weerstand. Als de vrucht eenmaal gedroogd is, blijft de vitamine C voor het grootste deel behouden omdat het gebonden is aan het tannine van de vrucht.

Tarwegras is een zodevormend overblijvend gras in de Triticeae-stam van Pooideae, inheems in Europa en West-Azië. Het gras is rijk aan gezonde voedingsstoffen en is een geliefd ingrediënt in gezondheidssappen.

Werking

- Het zorgt voor een goede weerstand.
- Het draagt bij tot het behoud van een gezonde bloedsuikerspiegel.
- Het is een uitstekende bron van vitaminen, mineralen en aminozuren.
- Het is goed voor de spijsvertering.
- Het ondersteunt het immuunsysteem.
- Het onderhoudt de vitaliteit van het lichaam.

Samenstelling per 100 ml: Aloe Barbadensis miller (Aloe Vera) 30.00 ml, Emblica Officinalis (Amla) 22.00ml, Thinopyrum intermedium (Wheatgrass) 12.00 ml, Tinospora cordifolia (Giloy panchang) 7.00 ml, Ocimum sanctum (Tulsi) 5.00 ml, Terminalia Chebula (Haritaki) 3.50ml, Terminalia Bellirica (Vibhitaki) 3.50ml, Gentianaceae (Chirata) 3.00 ml, Zingiber officinale (Ginger) 2.50 ml, Withania Somnifera (Ashwagandha) 2.00 ml, Cinnamomum verum (Cinamon) 2.00ml, Carica papaya (Papaya leaf) 2.0 ml, Berberis aristata (Daruhaldi) 1.30 ml, Glycyrrhiza Glabra (Mulethi) 1.00 ml, Piper nigrum (Black pepper) 1.00 ml, Piper Longum Linn (Pippali) 1.10 ml, Azadirachta indica (Neem Leaf) 0.50 ml, Panax ginseng (Ginseng) 0.50 ml, Stevia Rebaudiana (Natural Sweetener) 0.1 ml. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd.

Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

THE WHEATGRASS

Juice (gezoet met Stevia)



Energieniveau, spijsvertering, gewicht, bloedsuikerspiegel

Tarwegras is een zodevormend overblijvend gras in de Triticeae-stam van Pooideae, inheems in Europa en West-Azië. Het gras is een geliefd ingrediënt in gezondheidssappen. Tarwegras, de jonge scheuten van de tarweplant, staat bekend om zijn vele gezondheidsvoordelen. Het bevat veel vitamines, mineralen, antioxidanten en chlorofyl, en wordt geassocieerd met een verhoogde energie, betere spijsvertering, een boost voor het immuunsysteem en mogelijke ondersteuning bij gewichtsverlies en het reguleren van de bloedsuikerspiegel.

Werking

- superfood
- rijk aan vitamines, mineralen, antioxidanten en vitale aminozuren
- ondersteunt het immuunsysteem
- helpt de spijsvertering
- ondersteunt de reinigende werking van de lever
- bij verlies aan vitaliteit

Samenstelling per 100 ml: Thinopyrum intermedium (Wheatgrass) 97.00 ml, Withania Somnifera (Ashwagandha) 1.9 ml, Glycyrrhiza Glabra (Mulethi) 1.00 ml, Stevia Rebaudiana (Natural Sweetener) 0.1 ml. Andere hulpstoffen (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Citric Acid, Q.S).

Inhoud: 1000 ml.

Dosering en gebruik: drink dagelijks 20-30 ml sap gemengd met 100 ml water op een nuchtere maag, minimaal 30 minuten vóór een maaltijd, tenzij anders geadviseerd. Voeg eventueel honing, zout of citroen toe.

AYURVEDA SPECIALIST (MASSAGE)OLIE, ZALF & BALSEM

THAILAM, OINTMENT & BALM

Het gebruik van oliën en zalven in ayurveda is meer dan 10.000 jaar geleden ontstaan. Ze werden voor het eerst genoemd in de Chala Samhita, de belangrijkste ayurvedische naslagwerk, en ze worden tot op de dag van vandaag veel gebruikt vanwege hun effectiviteit.

Ayurvedische oliën worden gemaakt door holistische geneeskrachtige kruiden zoals bijvoorbeeld kurkuma, tulsi, brahmi en rozemarijn toe te voegen aan een basisolie zoals sesamolie of kokosolie.

De beste manier om ayurvedische oliën te gebruiken is door ze in de huid te masseren. Abhyanga, de ayurvedische methode voor zelfmassage, is een goede methode om lichaam en geest te helen. Abhyanga zorgt voor diepe doordringing van de olie in het weefsel, waardoor het lichaam kan genezen dankzij de geneeskrachtige kruiden en waardoor de dosha's weer in balans gebracht worden.

Ayurvedische zalven zijn klassieke ayurvedische kruidencrèmes, bereid op een dubbele basis van gemedicineerde ghee (geklaarde boter) en kruidenolie (taila).



JEEVANTHYADIYAMAKAM OINTMENT



Heilzame zalf

(Chronische) huidaandoeningen, eczeem, infecties, jeuk

Jeevanthyadi Yamakam Zalf is een klassieke ayurvedische kruidencreme bereid op een dubbele basis van gemedicineerde ghee (geklearde boter) en kruidenolie (taila). Deze traditionele formule is ontworpen om de huid te kalmeren, te voeden en te genezen, met name bij aandoeningen die worden veroorzaakt door Pitta en Vata onevenwichtigheden. Het hydrateert diep en brengt zodoende het Vata-Pitta onevenwicht in de huid in balans. De kruiden zijn verwerkt in ghee en sesamololie, die beide diep in de huid doordringen en de weefsels voeden terwijl ze de onbalans tussen Vata en Pitta kalmeren.

Het is veilig voor uitwendig gebruik en geschikt voor de gevoelige huid, waaronder chronische inflammatoire huidaandoeningen zoals psoriasis en eczeem (atopische dermatitis/eczeem). Het is een ideaal natuurlijk alternatief voor wie op zoek is naar chemievrije, ayurvedische ondersteuning voor chronische huidaandoeningen.

Werking

- Verzacht psoriasis - vermindert jeuk, roodheid, schilfering, droogheid en ongemak. Hydrateert de verdikte, schilferige huid en helpt ontstekingsflare-ups te kalmeren.
- Verlicht eczeem - kalmeert de droge, geïrriteerde, ontstoken huid die kenmerkend is voor eczeem. Helpt jeuk, roodheid, kloven en een ruwe huid te verminderen. Brengt de huid in balans die is aangetast door overgevoeligheid en een overreactie van het immuunsysteem.
- Herstelt gevoelige, ontstoken of beschadigde huid en helpt bij droge, gebarsten huid (Vata onbalans) - diepe hydratatie, voorkomt vervellen, herstelt de soepelheid.
- Helpt bij periorbitale wallen & donkere kringen - kalmeert de huid, verbetert de doorbloeding, vermindert ontstekingen.
- Helpt bij huiduitslag, dermatitis, urticaria - ontstekingsremmend, verkoelend, kalmerend.
- Helpt bij kleine brandwonden, jeuk, roodheid - bevordert genezing van de huid, kalmeert irritatie.

Belangrijkste ingrediënten:

- Jeevanthi (Leptadenia reticulata) - verbetert de genezing van de huid, ondersteunt gevoelig weefsel.
- Yashtimadhu (Zoethoutwortel) - natuurlijke ontstekingsremmer, verlicht jeuk en roodheid.
- Chandana (Sandelhout) - verkoelend, vermindert hitte en een branderig gevoel.
- Manjishta (Rubia cordifolia) - ontgift de huid, verbetert de bloedsomloop.
- Daruharidra (Berberis aristata) - antibacterieel, anti-jeuk, huidreiniger.

Inhoud: 20 gr.

Dosering en gebruik:

- Breng 1 of 2 keer per dag een dunne, gelijkmatige laag aan op een schone, droge huid., tenzij anders voorgeschreven door de specialist.
- Zacht en veilig voor dagelijks gebruik op de gevoelige huid. Bevat geen steroïden of agressieve chemicaliën.
- Moet worden gebruikt naast interne kruidenverzorging, dieet en levensstijl voor de beste resultaten, vooral bij chronische aandoeningen zoals psoriasis en eczeem.

Allergie info: enkel voor uitwendig gebruik.

Vermijd toepassing op open wonden of geïnfecteerde gebieden zonder medisch advies.

Haren, hoofdhuid

KesaRanjini Thailam is een klassieke ayurvedische haarolie, speciaal geformuleerd voor het versterken, verdiepen en verzorgen van het haar, met specifieke werking tegen haaruitval en vergrijzing. Het bevordert de haargroei en vertraagt haarverkleuring (grijs worden). De naam betekent letterlijk “haarkleurhersteller” of “die het haar donker maakt”. Het voedt diep, ondersteunt de natuurlijke haarkleur en geeft het haar volume, glans en vitaliteit.

Werking

- Haaruitval (Khalitya) – Versterkt haarwortels en vermindert overmatige haarval
- Vroegtijdig grijs worden (Palitya) – Ondersteunt natuurlijke haarkleur, vertraagt vergrijzing
- Dun, dof of droog haar – Voedt en hydrateert, maakt haar voller en glanzender
- Jeukende hoofdhuid en roos – Kalmeert de huid, voorkomt schilfering
- Verzorgen van hoofdhuid – Verbetert doorbloeding en gezondheid van de haarzakjes

Belangrijkste ingrediënten:

- Bhringaraj (Eclipta alba) - Krachtig tonicum voor haargroei, voorkomt grijs worden, versterkt wortels
- Indigofera tinctoria (Neeli) - Natuurlijk kleurherstellend, gebruikt bij grijze haren
- Amla (Emblica officinalis) - Rijk aan vitamine C, voorkomt veroudering, voedt hoofdhuid
- Brahmi (Bacopa monnieri) - Kalmerend, stressverlagend, verbetert haarkwaliteit
- Neem/Yashtimadhu/Jatamansi - Antischimmel, jeukstillend, verzorgend voor de huid
- Sesamolie - Dragerolie, voedend en diep doordringend.
- Hennabladextract en andere natuurlijke kleurversterkers

Inhoud: 200 ml.

Dosering en gebruik:

- Voor dagelijks of wekelijks gebruik: breng olie aan op droge hoofdhuid en masseer zachtjes 5–10 minuten in. Laat bij voorkeur 1 uur tot een hele nacht inwerken. Was uit met milde kruidenshampoo of ayurvedische poeder (shikakai, reetha).
- Als haarmasker / intensieve kuur: 2–3x per week gebruiken bij haaruitval of bij beginnende grijsverkleuring. Combineren met warme handdoek (stoom) verhoogt opname in hoofdhuid.

Allergie info: bevat sesam; enkel voor uitwendig gebruik.

Bij licht haar (blond/grijs): sommige ingrediënten kunnen tijdelijk kleurafgifte geven; olie is vaak donker van kleur: draag oude kleding of beddengoed tijdens gebruik; niet in de ogen laten komen; niet geschikt voor blekend of chemisch behandeld haar: kan wisselwerking geven met synthetische haarbehandelingen; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

Gewrichten, spieren & pezen, (chronische) pijnklachten, zenuwstelsel postnatale zorg, slaapfunctie, droge en ouder wordende huid

Ksheerabala Thailam, een van de meest gebruikte en milde ayurvedische oliën, is vooral geschikt voor zenuwstelsel, gewrichten en huidherstel. Het is een zachte maar krachtige olie die Vata kalmeert, het zenuwstelsel ondersteunt en uitstekend is bij pijn, slapeloosheid en algemene zwakte. Zeer geschikt voor massage, herstel en Shirodhara. De olie is mild, dus ideaal voor mensen met een gevoelige constitutie of bij langdurige toepassing.

Werking

- Vata-gerelateerde klachten - hoofdpijn/migraine, spanningsdruk, stijfheid, zenuwpijn, droogheid, artritis
- Kalmerend voor zenuwstelsel (Vata-verlagend) -vermindert overactiviteit van de geest
- Neurologische aandoeningen - slapeloosheid, tintelingen, ischias, zenuwzwakte
- Cognitieve functies - verbetert concentratie en helderheid van denken
- Spier- en gewrichtspijn - vooral bij chronische pijn, stijfheid, droge gewrichten
- Herstel na ziekte en burn-out - versterkt zenuwstelsel en diepe weefsels
- Shirodhara-behandeling - voor ontspanning, mentale rust, slaapstoornissen
- Postnatale zorg (sutika) - ondersteunt herstel en ontspanning na bevalling
- Droge huid en ouder wordende huid - voedt en verzacht de huid

Belangrijkste ingrediënten:

- Bala (Sida cordifolia) - Versterkt spieren, zenuwen, werkt verjongend
- Ksheera (melk) - Verkoelend, voedend, verzachtend
- Tila Taila (sesamolie) - Diep doordringend, verwarmend, drager voor andere stoffen.

Inhoud: 200 ml.

Dosering en gebruik:

- Lichaamsmassage (Abhyanga): verwarm de olie licht (tot 38–40 °C). Masseer over het hele lichaam of lokaal op de aangedane zone. Laat het 30–60 min intrekken. Douche daarna af met warm water; gebruik eventueel milde kruidenzeep.
- Shirodhara (voorhoofdsolie): gebruik als Shirodhara Taila – werkt kalmerend bij stress, slapeloosheid, overprikkeling. Alleen onder begeleiding gebruiken.
- Lokale toepassing bij pijn of stijfheid: masseer dagelijks in op bijv. nek, rug of gewrichten. Bij chronische klachten eventueel combineren met warmte (warme kompres of stoom).

Allergie info: bevat sesam en melk; enkel voor uitwendig gebruik.

Niet gebruiken bij ernstige kapha-klachten. Gebruik bij zware slijmophoping of zwelling liever een andere olie. Niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen (olie nooit innemen zonder advies en begeleiding van de specialist).

Gewrichten, spieren & pezen, zenuwstelsel slaapfunctie, spermazwakte

MahaMasha Thailam bevat een grote diversiteit aan kruiden – het is een van de meest voedende oliën in de klassieke ayurveda. Het is een zeer krachtige en klassieke ayurvedische olie die vooral wordt ingezet bij neurologische aandoeningen, spierzwakte, gewrichtsstijfheid en uitputtingsklachten. Het wordt gezien als een verjongende en voedende olie, vooral bij Vata-verstorenngen in het bewegingsapparaat.

Werking

- Verlamming (Pakshaghata) - Post-stroke, Bell's palsy, facialisparese
- Spierzwakte en atrofie - Chronische zwakte, MS, ALS (ondersteunend), zenuwdegeneratie
- Hernia, Ischias en rugzenuwpijn - Uitstralende pijn, lage rugklachten, compressie van zenuwen
- Gewrichtspijn en stijfheid - Reuma, artrose, degeneratieve gewrichtsaandoeningen
- Slaapproblemen en overprikkeling - Bij Vata-gerelateerde mentale onrust, via hoofd- of lichaamsmassage
- Spermazwakte en reproductieve uitputting - Traditioneel ook gebruikt bij verzwakte reproductieve systemen

Belangrijkste ingrediënten:

- Masha (Urid-dal/zwarte linzen) - Hoofdingrediënt – voedt spieren en zenuwen
- Ashwagandha - Verjongend, zenuwversterkend
- Bala (Sida cordifolia) - Ondersteunt spierkracht en mobiliteit
- Dashamoola - Diep ontstekingsremmend, balans bij Vata
- Sesamolie (Tila Taila) - Verwarmend, voedend, dragerolie

Inhoud: 200 ml.

Dosering en gebruik:

- Lokale toepassing (therapeutisch): verwarm de olie tot handwarm. Masseer zacht in op het aangedane gebied (rug, benen, schouders, gezicht). Laat het minstens 30–60 min inwerken. Afspoelen met warm water.
- Volledige lichaamsmassage (Abhyanga): dagelijks of 3–5x/week bij uitputting, degeneratie, verlamming of neurologisch herstel.
- Shirodhara / Shiro Abhyanga: wordt ook gebruikt op het hoofd bij mentale Vata-klachten zoals slapeloosheid of zenuwspanningen.
- Panchakarma-therapieën: toepassing bij Pizhichil, Kati Basti, Nasya (bij aangepaste variant) – onder begeleiding van therapeut.

Allergie info: bevat sesam; enkel voor uitwendig gebruik.

Niet bij acute Pitta-klachten zoals ontstoken huid, hitte-gerelateerde zwelling of koorts; niet gebruiken op open wonden, alleen op intacte huid; kan zwaar of plakkerig aanvoelen: grondig reinigen na gebruik; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

MAHANARAYANA THAILAM

(Valiya Narayana Thailam)



Olie

***Gewrichten, spieren & pezen, zenuwstelsel, ouderdomsklachten
herstel na ziekte en trauma (post-operatief), sportblessures***

MahaNarayana Thailam is een van de krachtigste en meest klassieke Ayurvedische oliën. Het staat bekend om zijn versterkende, verwarmende en weldadige werking. Hij verzacht de spieren en pezen en helpt de gewrichten soepel te maken.

Werking

- Spier- en gewrichtspijn - artrose, reuma, verstuikingen, spierversmoeding
- Neurologische klachten - ischias, hernia, zenuwpijn, tintelingen, verlamming (bijv. Bell's palsy)
- Stijfheid en bewegingsbeperking - bij o.a. frozen shoulder, rugklachten, revalidatie
- Sportblessures - herstel bij overbelasting, kneuzing, kramp
- Postoperatief of trauma-herstel - voor weefselherstel en doorbloeding
- Verouderingsverschijnselen - voor weefsels en gewrichtsfunctie bij ouderdom
- Herstel na ziekte en burn-out - werkt diep voedend en versterkend bij Vata-uitputting

Belangrijkste ingrediënten:

MahaNarayana Thailam is een combinatie van tientallen kruiden. De belangrijkste zijn:

- Ashwagandha - Versterkt zenuwen, spieren, herstellend
- Bala (Sida cordifolia) - Versterkt weefsels, zenuwondersteunend
- Dashamoola (10-wortelmix) - ontstekingsremmend en pijnstillend
- Shatavari & Vidari - Verjongend, voedend voor spieren en reproductieve systemen
- Sesamolie (basis) - Verwarmend, diep doordringend, bevordert opname van kruiden
- Kruiden als Chandana, Rasna, Yastimadhu, Tagara – elk met specifieke kalmerende of ontstekingsremmende werking

Inhoud: 200 ml en/of 450 ml

Dosering en gebruik:

- Volledige lichaamsmassage (Abhyanga): verwarm de olie licht (tot 38–40 °C). Masseer krachtig in bij Vata-klachten zoals stijfheid, slapeloosheid of reumatische pijn. Laat 30–60 minuten intrekken en neem daarna een warme douche of bad.
- Lokale toepassing bij klachten: aanbrengen op pijnlijke gewrichten of spieren; afdekken met warme kompres of droog warmtekussen voor extra effect.
- Panchakarma / therapeutisch gebruik: wordt vaak ingezet in behandelingen zoals Pizhichil (oliestream), Kati Basti, of bij hernia/herstelkuren.

Allergie info: bevat sesam; enkel voor uitwendig gebruik.

Niet gebruiken bij acute ontsteking met hitte: bij zwelling, roodheid of koorts eerst Pitta-kalmeren; niet op open wonden: alleen toepassen op intacte huid; niet gebruiken bij hoge Pitta zonder begeleiding; olie is verwarmend – kan bij gevoelige types huidreacties geven; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

PRABHANJANAM THAILAM

(Prabhanjanavimardanam Thailam)



Olie

Gewrichten, spieren & pezen, pijnverlichting, zenuwstelsel, slaapfunctie

Prabhanjanam Thailam (ook bekend als Prabhanjanadi Thailam) is een klassieke ayurvedische olie die voornamelijk wordt gebruikt bij neuromusculaire aandoeningen veroorzaakt door Vata-onbalans. Het is een krachtige therapeutische olie die diep doordringt. Samen zorgen de ingrediënten in deze olie voor diepe ontspanning, pijnverlichting en herstel van zenuwgeleiding. De olie wordt ook toegepast bij Shiro Abhyanga of Shirodhara.

Werking

- Verlamming (Pakshaghata) - Bij post-stroke herstel of Bell's palsy
- Spierzwakte en uitval - Bij chronische Vata-verzwakking, zoals MS, atrofie
- Slappe of stoeve gewrichten - Bij reumatische klachten of degeneratieve aandoeningen
- Torticollis (scheefstand nek) - Spierspanning en zenuwcompressie in de nek
- Hernia, Ischias en rugpijn - Bij uitstralende pijn en zenuwcompressie
- Slaapstoornissen door Vata-excessen

Belangrijkste ingrediënten:

- Ashwagandha (Withania somnifera) - Zenuwversterkend, versterkt spieren
- Rasna (Pluchea lanceolata) - Ontstekingsremmend, Vata-verlagend
- Bala (Sida cordifolia) - Versterkt zenuwen en motoriek
- Dashamoola (10-wortelmix) - Ontstekingsremmend, diep werkend bij Vata-stagnatie
- Sesamolie (Tila Taila) - Verwarmend en drager van alle kruiden

Inhoud: 200 ml

Dosering en gebruik:

- Lokale massage bij klachten: verwarm de olie licht (handwarm). Masseer in op rug, benen, schouders, gewrichten – afhankelijk van klacht. Laat minstens 30 minuten intrekken. Afspoelen met warm water of kruidenaftreksel (optioneel).
- Volledige lichaamsmassage (Abhyanga): bij algemene Vata-klachten, degeneratie, burn-out. Dagelijkse toepassing bij diepe Vata-verstoringen.
- Shirodhara of Shiro Abhyanga: kan worden toegepast bij stress, slapeloosheid of neurologische uitputting.

Allergie info: bevat sesam; enkel voor uitwendig gebruik.

Let op bij Pitta-klachten: deze olie is verwarmend – bij hitte-gerelateerde klachten eerst Pitta balanceren; alleen op intacte huid gebruiken, niet op open wonden; niet voor kinderen/baby's: de olie is te krachtig voor de jonge huid, tenzij verdund (alleen op advies van de specialist); niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

PRASARINYADI THAILAM

(Prasarinee/Prasaranyadi Thailam)



Olie

***Gewrichten, spieren & pezen, zenuwstelsel
postnatale zenuwzwakte, slaapfunctie***

Prasarinyadi Thailam (ook bekend als Prasarinee/Prasaranyadi Thailam) is een krachtige therapeutische ayurvedische olie die vooral wordt ingezet bij neurologische aandoeningen, spierproblemen en gewrichtspijn, met nadruk op Vata-balans en verlamningsverschijnselen. De naam verwijst naar het hoofdingrediënt: Prasarini (Paederia foetida), een belangrijk kruid bij spierspasmen en bewegingsbeperking. De combinatie van kruiden maakt het uitermate geschikt voor Vata-gerelateerde bewegingsklachten.

Werking

- Verlamming (Pakshaghata) - na beroerte, Bell's palsy, hemiplegie
- Ischias (Gridhrasi) - zenuwpijn die uitstraalt naar been of rug
- Stijve schouders, frozen shoulder - spierverspasmen, Vata-blokkades
- Reumatische gewrichtspijn - Vata-gerelateerde artritis, stijfheid
- Slapeloosheid door Vata-onbalans - rustgevende massageolie bij hyperactiviteit van zenuwstelsel
- Postnatale zenuwzwakte - ondersteunt herstel van spierkracht en coördinatie
- Trismus (kaakklem) of torticollis - behandeling van spierverspasmen en zenuwspanning in hoofd/halsgebied

Belangrijkste ingrediënten:

- Prasarini (Paederia foetida) - Spierontspannend, verlicht stijfheid en zenuwpijn
- Bala (Sida cordifolia) - Zenuwversterkend, voedt spieren
- Rasna (Pluchea lanceolata) - Ontstekingsremmend, verlicht pijn
- Devadaru (Cedrus deodara) - Kalmerend, werkt tegen obstructie
- Sesamolie (Tila Taila) - Verwarmend, dringt diep door

Inhoud: 200 ml

Dosering en gebruik:

- Lokale toepassing (dagelijks of therapeutisch): verwarm de olie tot handwarm (niet heet). Breng royaal aan op aangedane gebieden (rug, benen, schouders, gewrichten). Laat 30–45 min inwerken, eventueel afdekken met warme doek of kompres. Afspoelen met warm water en milde zeep.
- Volledige lichaamsmassage (Abhyanga): bij algemene Vata-aandoeningen, verlammingen of neurologische zwakte. Dagelijkse toepassing gedurende 1–3 weken geeft vaak merkbare verbetering.
- Panchakarma-behandeling (Pizhichil, Kati Basti, etc.): vaak gebruikt in klinieken voor uitgebreide herstellende behandelingen na CVA of hernia.

Allergie info: bevat sesam; enkel voor uitwendig gebruik.

Let op bij Pitta-klachten: deze olie is verwarmend – vermijden bij roodheid, zwelling of hitte-gerelateerde huidproblemen; alleen op intacte huid gebruiken, niet op open wonden; niet op gezicht gebruiken: bevat scherpe kruiden, risico op irritatie; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

RECOPAIN BALM

Heilzame balsem



Spier- en gewrichtspijn, sportblessures

Recopain Balm is een gespecialiseerde pijnstillende zalf die ontworpen is om effectief verlichting te bieden bij spier- en gewrichtspijn. De unieke ayurvedische formule pakt ongemakken aan die gepaard gaan met aandoeningen zoals artritis, verstuikingen en spit. Of je nu te maken hebt met chronische pijn of acute overbelasting, Recopain Balm biedt snelwerkende verlichting om comfort en mobiliteit te bevorderen. Met zijn snel absorberende, niet-vettige textuur biedt Recopain Balm gerichte verlichting zonder residu achter te laten, waardoor het een ideale keuze is voor dagelijks gebruik. Handig voor verlichting onderweg: perfect om snel aan te brengen waar je ook bent.

Werking

- Helpt bij chronische pijn - ideaal bij artritis, spit, stijfheid en andere langdurige gewrichtsaandoeningen.
- Verzacht sportblessures, verstuikingen en verrekkingen - perfect voor acute blessures
- Geschikt bij algemene spier- of gewrichtsklachten.
- Verbeterd mobiliteit - door de pijn te verzachten, helpt Recopain Balm de mobiliteit te herstellen en maakt het dagelijkse activiteiten comfortabeler.
- Aanbevolen als natuurlijke pijnstillende zalf, als alternatief voor chemische producten.

Belangrijkste ingrediënten:

Maha Narayana Thailam 1.666 g, Lavanga (Syzygium aromaticum (Fl.Oil) 0.333 g, Pudina (Mentha arvensis (Lf.Oil) 0.5 g, Sugandhapathra (Eucalyptus globulus (Lf.Oil) 0.5 g, Gandhapurna (Gaultheria fragrantissima (Oil) 0.5 g, White petroleum gelly 2.77 g, Madhuchishta (Beeswax) 2.83 g, Wax emulsifying (non ionic) 2.88 g.

Inhoud: 20 gr.

Dosering en gebruik:

- Verdeel de balsem indien nodig zachtjes met de vingertoppen over het getroffen gebied. Lichte fomentatie (gebruik van een warme doek of kompres) geeft betere resultaten, of zoals voorgeschreven door de arts.

Allergie info: enkel voor uitwendig gebruik.

SATHADHAUTHA GHRUTHAM OINTMENT



Heilzame zalf

***(Brand)wondgenezing, zonnebrand, huidregeneratie, hydratatie
aambeien en fistels, postoperatieve wonden, hoofdpijn***

Sathadhautha Ghrutham zalf (ook wel gespeld als Shatadhauta Ghrita) is een zeer effectieve ayurvedische remedie bij aandoeningen veroorzaakt door een verstoorde pitta, en bij vatha sonitha-aandoeningen zoals bijvoorbeeld een branderig gevoel en andere huidaandoeningen. Sathadhautha Ghrutham is een klassieke ayurvedische medicinale geklaarde boter (ghee) die 100 keer is gewassen (Shata = 100; Dhauta = gewassen) met schoon water in een koperen of zilveren vat, in een nauwgezet traditioneel proces. Het proces creëert een lichte, zijdeachtige crème op waterbasis die niet vet is, koel aanvoelt en diep doordringt. Hierdoor verandert gewone ghee in een therapeutisch verzachtend middel dat geschikt is voor een breed scala aan huid- en Pitta-gerelateerde aandoeningen. Het staat bekend om zijn verkoelende, verzachtende en helende eigenschappen en is een veelzijdige hydraterende zalf die irritatie verzacht en die eigenlijk in elk keukenkastje hoort te staan. Want hoe snel loop je in de keuken niet een snij- of brandwond op? Deze zalf is ook ideaal bij allerlei vaak langdurige en hardnekkige klachten en problemen van de huid. De crème voedt en beschermt de huid en levert een bijdrage aan het gezond houden ervan.

Werking

- Is huidverzachtend & helend - uitstekend voor brandwonden, wonden, snijwonden, blaren en schaafwonden. Traditioneel gebruikt om een snelle wondgenezing te bevorderen met minimale littekens.
- Werkt ontstekingsremmend & Pitta-versterkend - kalmeert roodheid, hitte, zwelling en huidirritatie veroorzaakt door een verstoord Pitta-evenwicht.
- Helpt bij aandoeningen zoals eczeem, dermatitis, psoriasis, urticaria (netelroos) en allergische huiduitslag.
- Anti-aging & Huidvoeding - hydrateert de droge huid, vermindert rimpels en verbetert de elasticiteit van de huid.
- Helpt de gevoelige of reactieve huid te kalmeren.
- Helpt bij aambeien & Fistelverzorging - plaatselijk aanbrengen voor verlichting bij anale fissuren, aambeien en verzorging van postoperatieve wonden.
- Bij hoofdpijn en brandwonden - bij plaatselijke toepassing helpt het verkoelende effect de hitte op het voorhoofd en brandende hoofdpijn te verminderen.

Werkingsmechanisme

Herhaaldelijk wassen maakt de ghee wateroplosbaar, pH-gebalanceerd, verkoelend en gemakkelijk opneembaar door de huid. De ghee brengt vetoplosbare voedingsstoffen diep in de weefsels, waardoor regeneratie, smering en ontstekingscontrole worden bevorderd. Brengt de Pitta en Vata doshas in balans in de huid en diepere weefsels.

Belangrijkste ingrediënten:

- Ghritam Ghee 10 g; Udumbara Ficus racemosa 2,5 g; Aswatha Ficus religiosa 2,5 g; Plaksha Ficus microcarpa 2,5 g; Nyagrodha Ficus benghalensis 2,5 g

Inhoud: 20 gr.

Dosering en gebruik:

- Breng 2 tot 3 keer per dag een dunne, gelijkmatige laag aan op een schone, droge huid., tenzij anders voorgeschreven door de specialist.

Allergie info: enkel voor uitwendig gebruik.

VACHALASUNADI KERA THAILAM

(Vachadi Thailam)



Olie

***Huidaandoeningen, eczeem, parasieten
infecties, jeuk, lichaamsgeur***

Vachalasunadi Kera Thailam is een klassieke ayurvedische medicinale kokosolie, die vooral wordt gebruikt voor huidproblemen, met nadruk op jeuk, schimmelinfecties, eczeem, psoriasis en huidaandoeningen veroorzaakt door parasitaire of bacteriële infecties. Deze olie wordt bereid op basis van kokosolie, en staat bekend om zijn jeukstillende, antiseptische en verkoelende werking. De combinatie van vacha, knoflook, kurkuma en kokosolie maakt het een effectieve, natuurlijke behandeling voor huidontstekingen veroorzaakt door micro-organismen of toxines, met een verkoelend en zuiverend effect.

Werking

- Chronische huidjeuk (Kandu) - bijvoorbeeld allergische jeuk, onverklaarbare kriebel
- Schimmelinfecties (Dadru) - zoals ringworm (tinea corporis), voetschimmel, liesinfecties
- Huiduitslag met roodheid of blaasjes - contacteczeem, allergische reacties, hitte-uitslag
- Psoriasis en droge eczeem - ondersteunt bij schilfering, jeuk en verdikte huid
- Lichaamsgeur/bacteriële huidinfectie - bij geur-veroorzakende micro-organismen
- Huidparasieten (zoals luizen of mijten) - traditioneel ingezet bij huid met besmetting of overgroei

Belangrijkste ingrediënten:

- Bael (Aegle marmelos) - antimicrobieel, schimmelwerend, huidreinigend
- Lashuna (Knoflook, Allium sativum) - Sterk antibacterieel en schimmelwerend
- Kokosolie (Kera Taila) - Verkoelend, verzachtend, voedend voor gevoelige of Pitta-huid
- Haridra (Kurkuma) - Ontstekingsremmend, antiseptisch

Inhoud: 200 ml

Dosering en gebruik:

- Lokale toepassing op de huid: reinig het getroffen huidgebied voorzichtig (droog de huid goed). Breng een dunne laag olie aan en laat intrekken. Herhaal 2-3x per dag bij acute klachten. Je kunt het ook 's nachts laten inwerken (eventueel afdekken met katoenen doek).
- Preventief gebruik/onderhoud: 1x per dag dun aanbrengen bij terugkerende schimmelinfecties of eczeemgevoelige huid.
- Ook geschikt voor gebruik op de hoofdhuid bij roos of jeuk.

Allergie info: bevat kokosolie; enkel voor uitwendig gebruik.

Sterke geur door knoflook: dit kan voor sommige mensen onaangenaam zijn – gebruik dus 's avonds of lokaal; niet gebruiken op open wonden: pas toe op intacte huid (bij open eczeem eerst overleg met arts/specialist).

Niet geschikt voor het gezicht: te sterk voor de gevoelige gezichtshuid (tenzij verdund en enkel na overleg met de specialist); kan irriteren: test bij gevoelige huid eerst met een klein beetje op de onderarm; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

Huidaandoeningen, eczeem, infecties, jeuk

Marichadi Kera Thailam (ook bekend als Marichyadi Thailam) is een klassieke ayurvedische medicinale olie die vooral wordt gebruikt bij huidproblemen, jeuk, chronische irritatie van de huid, eczeem en schimmelinfecties. Het is een krachtige, kruidige olie met ontgiftende en antimicrobiële werking.

Werking

- Schimmelinfecties - bijvoorbeeld ringworm (Tinea), voetschimmel, huiduitslag
- Chronische jeuk/pruritus - kalmeert huid die constant jeukt zonder duidelijke oorzaak
- Huiduitslag en eczeem - vooral bij droge, ruwe, schilferige huid
- Pityriasis versicolor (gistinfectie) - effectief tegen Malassezia-gerelateerde uitslag
- Huidontgiftiging - verdrijft Ama (toxinen) uit oppervlakkige huidlagen volgens Ayurveda

Belangrijkste ingrediënten:

- Bael (Aegle marmelos) - antimicrobieel, schimmelwerend, huidreinigend
- Lashuna (Knoflook, Allium sativum) - Sterk antibacterieel en schimmelwerend
- Kokosolie (Kera Taila) - Verkoelend, verzachtend, voedend voor gevoelige of Pitta-huid
- Haridra (Kurkuma) - Ontstekingsremmend, antiseptisch

Inhoud: 200 ml

Dosering en gebruik:

- Extern gebruik – topisch: breng 1x per dag een dunne laag olie aan op de aangedane huid (goed reinigen vooraf). Laat het 30 min tot enkele uren intrekken; daarna afspoelen met warm water of milde zeep (vooral bij plakkerige plekken).
- Bij ernstige infectie: 2x per dag toepassen.
- Gebruik niet op open wonden of geschaafde huid zonder overleg met een specialist.
- Let op geur en intensiteit: Marichadi Thailam heeft een sterke geur en kan bij gevoelige huid een lichte tinteling geven (door zwarte peper). Test bij eerste gebruik altijd op een klein stukje huid (patch-test).

Allergie info: bevat kokosolie; enkel voor uitwendig gebruik.

Niet gebruiken op open wonden: kan irriteren door scherpe kruiden; niet geschikt voor gezicht (alleen bij duidelijke indicatie en enkel op advies van de specialist); niet gebruiken bij jonge kinderen en baby's: te krachtig voor kinderhuid; niet voor oraal gebruik: alleen extern toepassen.

AYURVEDA SPECIALIST OOGDRUPPELS

Het belang van ayurvedische oogdruppels

Gemaakt van een ayurvedisch arka (destillaat) preparaat, bootsen deze steriele, plantaardige oogdruppels het natuurlijke traan pH na. Ze zijn uitermate geschikt om op een natuurlijke manier de ogen te verfrissen, te beschermen en te kalmeren, vooral onder druk van beeldschermen, reizen of vermoeidheid. Ze kunnen dagelijks gebruikt worden.

Een ayurvedisch arka is een destillaat of extract van een kruid. Het wordt verkregen door water of andere vloeistoffen te destilleren over kruiden, waardoor een geconcentreerde vloeistof ontstaat die de eigenschappen van het kruid bevat. De naam "Arka" verwijst naar de plant *Calotropis gigantea*, maar wordt ook gebruikt voor de destillaten van andere kruiden.



SUNETRA EYE DROPS

Oogdruppels



Oogirritatie, droogheid & roodheid pH-balancerend

Natuurlijke kruiden geven spontaan een verfrissend gevoel voor de ogen. Sunetra is een heldere oogdruppel met een pH-waarde die vergelijkbaar is met die van tranen. Het is ontwikkeld na uitgebreid onderzoek en ondersteund door nauwkeurige klinische proeven. Het toedienen van Sunetra veroorzaakt geen problemen aan de ogen en Sunetra kan zodoende dagelijks gebruikt worden. Sunetra oogdruppels worden bereid uit de hoogste kwaliteit natuurlijke kruiden die exclusief zijn geselecteerd. De kruideningredienten worden grondig gemengd tot een afkooksel en verder verwerkt tot klassieke 'Arka'-bereiding (gedestilleerde essentie) in de klassieke ayurvedische methode. Pure honing wordt toegevoegd aan de gedestilleerde essentie en het wordt verder gebufferd tot een pH-waarde (logaritmische schaal die wordt gebruikt om de zuurgraad of alkalische aard van een waterige oplossing te specificeren) die vergelijkbaar is met menselijk traanvocht, om een heldere oogdruppel te vormen die de functies van tranen nabootst. Het wordt uiteindelijk gebotteld in de meest geavanceerde steriele klasse 100 automatische oogdruppelbottelfabriek.

Werking

- Kopieert natuurlijke tranen via pH-gebalanceerd arka-extract
- Verzacht droogheid, roodheid en irritatie, veroorzaakt door computergebruik, reizen of slaapgebrek
- Verwijdert stof, vuil en kleine infecties door de zacht reinigende kruidenwerking
- Verfrist vermoeide ogen en bevordert een goed oogmilieu bij regelmatig gebruik

Belangrijkste ingrediënten:

- Jati (Koninklijke Jasmijn) - verkoelend, pijnstillend; verzacht kleine schrammetjes, roodheid en ontsteking; ondersteunt de sterkte van de ogen op lange termijn
- Padmakam (Sappanhout) - rijk aan brazileïne; krachtige antioxidant die ooglidontsteking bestrijdt en beschermt tegen bacteriën
- Tulsi (Heilige basilicum) - antibacterieel, pijnstillend, bestrijdt fysiek en metabolisch oogongemak
- Madhu (Honing) - natuurlijk antimicrobieel en bevochtigingsmiddel; houdt vocht vast en voorkomt infecties
- Bhimseni Kapur (Borneol) - verlicht branderigheid en jeuk; vormt een beschermend laagje om irritatie te verzachten.
- Satapatri Jala (Rozenwater) - verkoelend en ontstekingsremmend; verlicht stress en ondersteunt de gezondheid van de ogen
- Durva Grass & Saindhavalavana (steenzout) - ondersteunen de reinigende en verkoelende werking.

Inhoud: 10 ml.

Dosering en gebruik:

- Standaarddosering: 2 druppels in elk oog, tweemaal daags
- Voor irritaties/infecties: tot 4 maal daags naar behoefte, tenzij anders voorgeschreven door de specialist.

Allergie info:

Stop met het gebruik als de symptomen verergeren of de infectie aanhoudt.

Sunetra is steriel & Aloë-vrij (geschikt voor dagelijks gebruik) en bevat geen synthetische stoffen (geen steroïden of agressieve chemicaliën). Vermijd het aanraken van de druppeltip om steriliteit te behouden.

SUNETRA JUNIOR EYE DROPS

Oogdruppels



Speciaal voor kinderen, oogirritatie droogheid & roodheid, pH-balancerend

Sunetra Junior is de perfecte steriele kruidenoplossing voor de oogzorg van kinderen beneden 17 jaar. Of het kind nu last heeft van vermoeide en gespannen ogen, jeukende en pijnlijke ogen of droge of waterige ogen, deze oogdruppels zijn de perfecte oplossing. Ook bij zorgen over de voortdurende blootstelling van het kind aan digitale apparaten is het aan te raden Sunetra Junior oogverzorging op te nemen in de dagelijkse routine. Sunetra Junior heeft milde en beschermende ingrediënten die de ogen van kinderen helpen beschermen tegen schade of degeneratie, veroorzaakt door te veel televisiekijken, computeren, en dergelijke. Sunetra Junior oogdruppels hebben dezelfde functie als traanvocht. Ze zijn bereid met natuurlijke ingrediënten: de perfecte oplossing voor de gevoelige ogen van kinderen. Dagelijks gebruik ervan vermindert niet alleen droogheid, maar maakt ook het zicht sterker en scherper.

Werking

- Kopieert natuurlijke tranen via pH-gebalanceerd arka-extract.
- Voorkomt droge en rode ogen - vooral bij kinderen die digitale apparaten gebruiken.
- Verzacht irritatie, jeuk en ontstekingen, en ruimt kleine stofjes of vuildeeltjes op.
- Ondersteunt de dagelijkse gezondheid van de ogen en helpt de visuele helderheid te behouden.

Belangrijkste ingrediënten:

- Padmakam (Sappanhout) - rijk aan brazileïne, een krachtige antioxidant die ooglidontstekingen vermindert en bacteriële irritaties bestrijdt.
- Kathakabeeja (Klaringsnoot) - staat in de Ayurveda bekend om zijn chakshushya (gezichtsverbeterende) kwaliteiten en zijn vermogen om de ogen te verhelderen en te zuiveren.
- Daruharidra (Indiase braam) - helpt bindvliesontsteking te verlichten, voorkomt kleine infecties en verzacht jeuk.
- Satapatri Jala (rozenwater) - biedt een verkoelend, ontstekingsremmend effect om geïrriteerde of vermoeide ogen te kalmeren.
- Bhimseni Kapur (Borneol) - verlicht een branderig gevoel, omhult het oog voor comfort en kalmeert jeuk.
- Haridra (Kurkuma) - biedt antimicrobiële en ontstekingsremmende voordelen en bevordert de genezing van kleine oogletsels.
- Madhu (honing) - werkt als een natuurlijk bevochtigings- en conserveringsmiddel, houdt vocht vast en voorkomt microbiële groei in het oog.

Inhoud: 10 ml.

Dosering en gebruik:

- Standaard gebruik: 1-2 druppels in elk oog, tweemaal daags.
- Bij droogte of kleine infecties: Tot 4 druppels per dag naar behoefte, tenzij anders voorgeschreven door de specialist.

Allergie info:

Niet gebruiken als de symptomen verergeren - raadpleeg dan een kinderoogarts.

Sunetra is steriel & Aloë-vrij (geschikt voor dagelijks gebruik) en bevat geen synthetische stoffen (geen steroïden of agressieve chemicaliën). Vermijd het aanraken van de druppeltip om steriliteit te behouden.



SUNETRA SENIOR EYE DROPS

Oogdruppels

**Speciaal voor ouderen, oogirritatie
droogheid & roodheid, pH-balancerend**

Sunetra Senior is een steriele oogdruppel op basis van kruiden, speciaal ontwikkeld voor volwassenen en ouderen, ter ondersteuning van verouderde of belaste ogen. Het is een heldere oogdruppel met een pH-waarde die vergelijkbaar is met die van tranen, bedoeld voor leeftijdsgerelateerde achteruitgang van de oogfunctie. Het is geschikt voor droge, geïrriteerde of vermoeide ogen veroorzaakt door overbelasting, stof, allergieën of blootstelling aan beeldschermen. Het toedienen van Sunetra veroorzaakt geen problemen aan de ogen en Sunetra kan zodoende dagelijks gebruikt worden. Sunetra oogdruppels worden bereid uit de hoogste kwaliteit natuurlijke kruiden die exclusief zijn geselecteerd. De kruidenrediënten worden grondig gemengd tot een afkooksel en verder verwerkt tot klassieke 'Arka'-bereiding (gedestilleerde essentie) in de klassieke ayurvedische methode. Pure honing wordt toegevoegd aan de gedestilleerde essentie en het wordt verder gebufferd tot een pH-waarde (logaritmische schaal die wordt gebruikt om de zuurgraad of alkalische aard van een waterige oplossing te specificeren) die vergelijkbaar is met menselijk traanvocht, om een heldere oogdruppel te vormen die de functies van tranen nabootst.

Werking

- Kopieert natuurlijke tranen via pH-gebalanceerd arka-extract
- Bestrijdt droogheid, jeuk en roodheid
- Verfrist en verkoelt vermoeide, gespannen ogen
- Helpt stofdeeltjes en kleine irritaties verwijderen
- Biedt antimicrobiële bescherming voor kleine infecties
- Ondersteunt verouderde ogen, bevordert de helderheid en vermindert gespannen ogen

Belangrijkste ingrediënten:

- Padmakam (Sappanhout) - een krachtig antioxidant en antimicrobieel middel dat de ogen helpt beschermen en infecties helpt voorkomen.
- Kathakabeeja (klaringsnoot) - wordt van oudsher gebruikt in Anjana (oogpasta), bekend als Chakshushya, ruimt onzuiverheden op en ondersteunt het gezichtsvermogen.
- Haritaki & Vibhitaki (Triphala bestanddelen) - samen verminderen ze ontstekingen, roodheid, spanning en bieden ze antioxidant bescherming.
- Yashtimadhu (Zoethout) - verzacht droogheid en ontsteking; traditioneel gebruikt voor langdurige oogverzorging
- Madhu (honing) - heeft een natuurlijke antimicrobiële werking, houdt vocht vast en werkt conserverend
- Bhimseni Kapur (Borneol) - vermindert branderigheid en jeuk met een mild beschermend laagje
- Jati (Jasmijn) - staat bekend om zijn verkoelende en kalmerende effect op de ogen

Inhoud: 10 ml.

Dosering en gebruik:

- Standaarddosering: 2 druppels in elk oog, tweemaal daags
- Voor verhoogd ongemak of kleine irritatie: tot 4 keer per dag gebruiken, tenzij anders voorgeschreven door de specialist.

Allergie info:

Stop het gebruik en raadpleeg een zorgverlener als de symptomen verergeren of als een infectie wordt vermoed. Veilig voor de meeste volwassenen, maar raadpleeg een arts bij ernstige oogaandoeningen. Sunetra is steriel & Aloë-vrij (geschikt voor dagelijks gebruik) en bevat geen synthetische stoffen (geen steroïden of agressieve chemicaliën). Vermijd het aanraken van de druppeltip om steriliteit te behouden.



AYURVEDA
SPECIALIST

Ayurveda Specialist B.V

Website en webshop: www.ayurvedaspecialist.nl

Concept store: Maaspoort 24, 6001 BP Weert (L) Nederland

Email: info@ayurvedaspecialist.nl

Tel. 0031 (0)6 11392193

.

Uit deze uitgave mag niets verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Ayurveda Specialist B.V.