

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking towards a dense forest of green trees in the background. The scene is captured in soft, natural light.

# HOME REMEDIES

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 3 - LES 2



# HOMEREMEDIES

---

## **Bij verkoudheid, hoesten, allergiën, astma en longontseking**

Neem 5 basilicumblaadjes en een stukje verse gember. Deze plet je in een vijzel totdat er sap uitkomt. Dan voeg je 1/4 tl zwarte peper toe en 1 tl honing. Dit neem je iedere ochtend op nuchtere maag.

## **Voor betere weerstand**

Neem dagelijks in de ochtend een glas warm water met 1/2 tl kurkuma en een snufje zwarte peper.

## **Bij energiegebrek**

Door ama: detox.

Door vata: neem 5 Medjool dadels, snufje kardemome, snufje kaneel en een paar saffraandraadjes. Zet dit de avond van te voren in water. De volgende ochtend kun je het in de blender doen en eventueel aanvullen met wat amandelmelk.

## **Huidklachten**

Bij droge huid (vata): sesamolie of ghee.

Bij rode huid/acne/uitslag (pitta): KKV thee of Aloe Vera sap.

Bij eczeem/psoriasis: detox

## **Darmklachten, zoals PDS, colitis en crohn:**

Dieet van kitchari

KKV thee

Avipattikar Churna na de maaltijd

Aloe vera

## **Overgewicht**

Algemeen: kapha verlagend dieet. Snelste manier om af te vallen: dieet van gestoomde groente en mungbonen.

Trikatu met honing voor de maaltijd

Neem dagelijks in de ochtend een glas warm water met 1/2 tl kurkuma en een snufje zwarte peper.

Kapalabhati (1000x)

---



## Haaruitval

Algemeen: Vata en Pitta verlagend dieet/leefstijl

Niet 's avonds laat mentaal werk verrichten

Voor slapen gaan: bringraj of brahmi olie (te koop bij pranayur.nl) inmasseren op je hoofd. Volgende ochtend uitwassen.

Elke dag sesamzaadjes kauwen

Bij hoge pitta: Aloe Vera sap

## Gewrichtspijn

Bij krakende gewrichten:

Elke dag sesamzaadjes kauwen

Golden milk: Warme melk met kurkuma

Bij reumatische aandoeningen:

Voor het slapen: 1 tl wonderolie met snufje gemberpoeder

## Stress/overbelast zenuwstelsel

Geen ama: Abhyanga!!

Extra ghee door de maaltijd

Omega 3: walnoten, lijnzaad, hennepzaad, sesam, spirulina, etc.

Brahmi melk voor het slapen gaan (warme (amandel)melk met brahmi poeder + agave)

Wattenschijfjes met rozenwater op je ogen leggen

Anulom Vilom

## Slaapproblemen

Brahmi melk voor het slapen gaan (warme (amandel)melk met brahmi poeder + agave)

Ashwaghandha melk voor het slapen gaan (warme (amandel)melk met ashwaghandha + agave) + evt snufje nootmuskaat.

## Menstratieklachten

Shatavari --> (Vata/Pitta klachten) Bij zware bloedingen, lichte bloedingen, hormonale onbalans. Niet bij ama/hoge kapha/ongewenste groei.

Sariva --> (Pitta/Kapha klachten) Bij hormonale huidklachten, opvliegers, hormonale onbalans.

Ashoka --> Bij zware bloedingen, endometriose, PCOS.

Bij menstratiepijn: 1 tl oregano, 1 tl dille zaadjes, 1 tl jaggery --> nacht weken in water, in ochtend koken en op nuchtere maag innemen.

---