

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 to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

# MAAK JE EIGEN NASYA

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 4 - LES 3



# NASYA MAKEN

---

## STAP 1 - KIES EEN BASISOLIE

- Sesamolie - Geschikt voor alle dosha's.
- Ghee - Geschikt voor alle dosha's.
- Zonnebloemolie - een 'lichtere' olie, beter voor Kapha dosha.
- Kokosolie - wat zwaarder verteerbaar en verkoelend, beter voor Pitta dosha.

Je kunt ook een mengsel maken van de basisoliën. Dan doe je bijvoorbeeld de helft sesamolie en de andere helft zonnebloemolie.

Zorg dat je biologische en koudgeperste oliën gebruikt.

## STAP 2 - VOEG ETHERISCHE OLIËN TOE

Kies uit de oliën hiernaast om jouw unieke Nasya olie te maken. Let wel op of het top, hart- of basisnoten zijn. Dat bepaalt namelijk hoeveel druppels je er (ongeveer) van kunt gebruiken.

Topnoten - 10 - 15%

Hartnoten - 40 - 80%

Basisnoten - 5%

Gebruik voor 10 ml maximaal 5 druppels etherische olie in totaal.

---



<b>OLIE</b>	<b>EFFECT</b>	<b>NOOT</b>
Lavendel	Kalmerend. Balanceert alle dosha's.	Hart
Eucalyptus	Opent de holtes. Met name goed voor Kapha. Voor Kapha kun je meer gebruiken. Verhoogt vata bij overmaat.	Top
Basilicum - Tulsi	Helpt bij verkoudheid. Brengt Sattva - Heledeheid. Verhoogt pitta bij overmaat.	Top
Sinaasappel	Helpt tegen depressie. Het is scherp. Goed voor kapha, maar verhoogt pitta.	Top
Munt	Verkoelend. Opent de sinussen. Kan helpen bij hoofdpijn. Kalmeert Pitta en Kapha.	Top/Hart
Jatamamsi	Kalmeert de geest. Helpt bij onrust en slapeloosheid (is tamasisch). Verhoogt Kapha.	Basis
Rosemarijn	Helpt bij verkoudheid en griep. Kalmeert Kapha en Vata.	Hart
Sandelhout	Verkoelend. Kalmeert de geest. Helpt bij hormonale onbalans. Met name goed voor Pitta.	Basis

---