

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.

SAMPRAPTI

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 5 - LES 2



DE 6 FASEN

FASE 1 - SANCHAYA

ACCUMULATIE VAN DE DOSHA IN DE HOOFDZETEL

VATA DOSHA

ACCUMULATIE IN
DIKKE DARM

Opgeblazen gevoel
Constipatie
Winderigheid
Droge ontlasting

PITTA DOSHA

ACCUMULATIE IN
DUNNE DARM/LEVER

Opkomend maagzuur
Gele urine
Dunne ontlasting
Zurige ontlasting

KAPHA DOSHA

ACCUMULATIE IN
MAAG

Trage spijsvertering
Zwaarte
Slijmerige ontlasting

FASE 2 - PRAKOPA

VERERGERING VAN DE DOSHA IN DE HOOFDZETEL

VATA DOSHA

Verergering van
sanchaya symptomen.
Pijnlijke buik
Koud gevoel
Onrust

PITTA DOSHA

Verergering van
sanchaya symptomen.
Brandend maagzuur
Gelige huid/oogwit

KAPHA DOSHA

Verergering van
sanchaya symptomen.
Weinig eetlust
Mentale 'zwaarte'

FASE 3 - PRASARA

VERSPREIDING VAN DE DOSHA IN DE RASA/RAKTA DHATU

VATA DOSHA

Verspreiding naar:
Huid
Oren
Botten
Bekkengebied

PITTA DOSHA

Verspreiding naar:
Huid
Maag
Ogen
Zweetklieren
Bloed
Hart

KAPHA DOSHA

Verspreiding naar:
Lymfe
Longen
Sinussen
Borsten
Mond
Hoofd



SYMPTOMEN VATA DOSHA

Droge huid
Piep in oren
Krakende of knakkende gewrichten
Pijnlijke gewrichten
Pijnlijke onderrug

SYMPTOMEN PITTA DOSHA

Misselijkheid
Indigestie
Branderige ogen
Huidklachten,
zoals rode vlekken,
huiduitslag, netelroos
en eczeem.

SYMPTOMEN KAPHA DOSHA

Verkoudheid
Lekneus
Gezwellen borsten
Zwelling
Congestie

FASE 4 - STHANA SAMSHRAYA

DOSHA NESTELT ZICH IN ZWAKKE PLEK/ KAHVAIGUNYA

VATA DOSHA

Affiniteit met:
Plasma
Botten
Zenuwstelsel

PITTA DOSHA

Affiniteit met:
Bloed
Spieren
Vrouwelijk
reproductiesysteem

KAPHA DOSHA

Affiniteit met:
Lymfe
Vetweefsel
Mannelijk
reproductiesysteem

FASE 5 - VYAKTI

MANIFESTATIE VAN ZIEKTE

VATA DOSHA

Voorbeelden:
Osteoporose
Artrose
PDS
Tinnitus
Chronisch vermoeid

PITTA DOSHA

Voorbeelden:
MS
Arthritis
Hoge bloeddruk
Auto-immunziekten

KAPHA DOSHA

Voorbeelden:
Obesitas
Diabetes
Asthma
Endometriose
PCOS

FASE 6 - BHEDA

ZIEKTE WORDT ERNSTIGER + SECUNDAIRE AANDOENINGEN

Voorbeelden: blindheid bij diabetes, uitzaaiingen bij kanker.
