

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.

DE RASA DHATU

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 7 - LES 1



RASA DHATU

Kenmerken Rasa Sara = iemand met optimale gezonde Rasa Dhatu

- Mooie, zachte en egale huid
- Jonge uitstraling (ongeacht leeftijd)
- Zacht haar
- Probleemloze menstruatie
- Staat krachtig in het leven
- Gezond libido
- Liefdevol en compassievol
- Heeft plezier in het leven!

Bij te weinig rasa (vata)

Symptomen: droge huid, rimpels, vermoeidheid, gevoelig voor geluid, gebarsten lippen, laag libido, uitblijven menstruatie, onontwikkelde borsten, onvoldoende lactatie.

--> **Vata verlagend dieet**

--> **Voeg extra toe: ghee, dadels (geweekt), vijgen (geweekt).**

--> **Drink voldoende water.**

--> **Daarnaast: KKV thee, gemberthee, kokoswater.**

Bij te hoge rasa (kapha)

Symptomen: verkoudheid, oedeem, zware gezwollen borsten, bleekheid, gevoel van zwaarte.

--> **Kapha verlagend dieet**

--> **Drink KKV thee of droge gemberthee.**



PSYCHOLOGIE RASA DHATU

HEB JE PLEZIER IN HET LEVEN?

NEEM JE VOLDOENDE TIJD EN RUST VOOR JEZELF?

WAT ZOU JE MEER PLEZIER GEVEN IN HET LEVEN?
