

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress, stands in a field of purple flowers. She is looking towards a forest of tall trees in the background. The scene is captured in a soft, natural light, possibly during the golden hour.

# DE DHATU'S & PSYCHOLOGIE

DISCOVER AYURVEDA  
DISCOVER YOURSELF

WEEK 7 - LES 2



# RAKTA DHATU

---

## **Kenmerken Rakta Sara = iemand met optimale gezonde Rakta Dhatu**

- Mooie huid
- Mooie uitstraling: lichte blosjes, glanzende ogen
- Roze voetsoelen, handpalmen en nagels
- Sterke pitta eigenschappen: eigen visie, veel energie, enthousiasme en intelligentie

## **Bij te weinig rakta (vata)**

*Symptomen: bleekheid, hartkloppingen, lage bloeddruk, weinig energie (weinig prana), gebrek aan enthousiasme, koude handen en voeten.*

**--> Vata verlagend dieet**

**--> Neem extra ijzerhoudende voeding zoals spinazie, bieten, spirulina, rozijnen, chlorella en blauwe bessen.**

## **Bij te hoge rakta (pitta)**

*Symptomen: snel blauwe plekken, aambeien, huidaandoeningen (eczeem, ontstekingen, psoriasis, acne), aften, rode ogen, jeukende voetzolen, hoge bloeddruk, woede en irritaties.*

**--> Pitta verlagend dieet**

**--> Granaatappelsap en aloe vera hebben een verkoelende werking op Rakta dhatu.**

---



**PSYCHOLOGIE RAKTA DHATU**

**ERVAAR JE ENTHOUSIASME IN HET LEVEN?**

**BEN JE SNEL GEÏRRITEERD?**

**NEEM JE VOLDOENDE RUST?**

---



# MAMSA DHATU

---

## **Kenmerken Mamsa Sara = iemand met optimale gezonde Mamsa Dhatu**

- Goed ontwikkelde stevige spieren
- Veel energie en een goed uithoudingsvermogen
- Moed
- Zelfvertrouwen
- Vastberadenheid
- Vol liefde, compassie en vergeving

## **Bij te weinig mamsa (vata)**

*Symptomen: spierafbraak, krachtverlies, ingevallen wangen, extreme vermoeidheid, behoefte aan vlees (kan gezonde behoefte zijn), spierpijnen, gebrek aan zelfvertrouwen en moed, moeite met doelen behalen, moeite met grenzen aangeven.*

--> **Vata verlagend dieet.**

--> **Focus op voeding met extra opbouwende werking voor Mamsa dhatu: avocado, banaan, granen, haver, kokos, dadels, vijgen en proteïne zoals tur dal, urad dal, mung dal, eieren, melk, ghee, noten, zaden en eventueel vlees(soep) en vis.**

--> **Neem plantaardige proteïne met iets zuurs om opname te verbeteren, zoals citroen of tomaat.**

## **Bij te hoge mamsa (kapha)**

*Symptomen: vergrote maar wel slappe spieren, hangende borsten, myomen (zoals vleesbomen), overgewicht.*

--> **Kapha verlagend dieet**

--> **Beste proteïne: linzen, volkoren granen, mungbonen en met mate zaden en geitenmelk. Vermijd vlees, vis, zuivel en ei!**

## **Bij spierontstekingen (pitta)**

*Bijvoorbeeld bij colitis ulcerosa of ziekte van Crohn.*

--> **Pitta verlagend dieet: geen koffie, alcohol, zure en scherpe voeding.**

---



## **PSYCHOLOGIE MAMSA DHATU**

**WAT VOOR DROMEN HEB JE IN HET LEVEN? IN HOEVERRE HEB JE DEZE DROMEN BEREIKT?**

**ZIJN ER DINGEN IN HET LEVEN DIE JE GRAAG ZOU WILLEN MAAR NIET DURFT?**

**VIND JE HET MOEILIJK OM JE GRENZEN AAN TE GEVEN?**

---



# MEDA DHATU

---

## **Kenmerken Meda Sara = iemand met optimale gezonde Meda Dhatu**

- Mooie, dik haar
- Een zachte, glanzende huid
- Flexibele gewrichten
- Goed uithoudingsvermogen, vitaliteit en libido
- Liefdevol en vergevingsgezind

## **Bij te weinig meda (vata)**

*Symptomen: vermagering, stijfheid en pijnlijke gewrichten, osteoporose, haaruitval, slapeloosheid, vata emoties zoals angst, onzekerheid of verbittering, vroegtijdige veroudering.*

--> **Vata verlagend dieet.**

--> **Focus op voeding met extra opbouwende werking voor Meda dhatu: gekookte appel met ghee, avocado, abrikozen, kokos, dadels, bieten, pompoen, asperges, courgette, geweekte amandelen, cashews, olijven, granen als haver, rijst en quinoa, sojamelk, mung, tofu en, vleesbouillon (om snel op te bouwen)**

## **Bij te hoge meda (kapha)**

*Symptomen: vergrote maar wel slappe spieren, hangende borsten, myomen (zoals vleesbomen), overgewicht.*

--> **Kapha verlagend dieet**

--> **Dieet van mungbonen en gestoomde groente is snelste manier om af te vallen. Focus op: bieten, asperges, broccoli, gierst, boekweit, amaranth en gerst (drogere granen). Beste fruit: appels, bessen, pruimen, vijgen.**

--> **Behoeft om te snaaien: neem warm water met honing en ga stukje lopen.**

---



**PSYCHOLOGIE MEDA DHATU**

**BEN JE TEVREDEN MET JEZELF?**

**ZOU JE IETS AAN JEZELF WILLEN VERANDEREN? ZO JA,  
WAT?**

**HOU JE VAN JEZELF ZOALS JE NU BENT?**

---



# ASTHI DHATU

---

## **Kenmerken Asthi Sara = iemand met optimale gezonde Asthi Dhatu**

- Sterke botten
- Krachtig lichaam
- Gezond gebit en nagels
- Voelt zich ondersteunt en kan anderen steunen.

## **Bij te weinig asthi (vata/pitta)**

*Symptomen: nagelbijten (kan wijzen op calciumtekort), witte vlekken op nagels, veel broze nagels, gaatjes in tanden, fragiele botten, osteoporose, artritis, terugtrekkend tandvles, onzekerheid, eenzaamheid, rusteloosheid.*

--> **Vata verlagend dieet.**

--> **Focus op voeding met o.a. extra calcium: noten (vooral amandelen en walnoten), zaden, sesamzaadjes, melk, bladgroente, granen zoals amaranth, vlees, urad dal, kokos, bananen, rozijnen, avocado, ghee.**

--> **Vermijd koffie**

--> **Bij ontstekingen --> vermijd zure en pittige voeding (met name nachtschades)**

## **Bij ama in asthi dhatu**

*Zoals bij reumatische aandoeningen*

--> **Neem contact op voor persoonlijke aanpak.**

---





## **PSYCHOLOGIE ASTHI DHATU**

**VOEL JE JE ONDERSTEUND IN HET LEVEN?**

**WAT ZOU JE KUNNEN DOEN OM JE MEER ONDERSTEUND  
TE VOELEN? DENK AAN GELIJKGESTEMDEN VINDEN,  
PRAATGROEPEN, WANDELMAATJES, ETC.**





# MAJJA DHATU

---

## **Kenmerken Majja Sara = iemand met optimale gezonde Majja Dhatu**

- Helder bewustzijn en tegelijkertijd goed geaard
- Kalm en tevreden
- Goede intelligentie
- Oordeelvrij
- Heldere ogen

## **Bij te weinig majja (vata/pitta)**

*Symptomen: slapeloosheid, neurologische aandoeningen, duizeligheid, ADD, ADHD, epilepsie.*

--> Vata verlagend dieet.

--> Focus op voeding met o.a. extra omega 3: ghee, amandelen, walnoten, pijnboompitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, groene bladgroente, peulvruchten, sesamzaadjes, tahin, spirulina, pompoen, blauwe bessen, wilde rijst, volkoren rijst.

--> Dagelijks abhyanga met sesamolie!

--> Dashmoola thee/ashwaghanda melk

---



## **PSYCHOLOGIE MAJJA DHATU**

### **HOE ZIJN JE DROMEN?**

DROMEN GEVEN VAAK AAN OF VATA, PITTA OF KAPHA UIT BALANS IS IN DE MAJJA DHATU.

VATA = ANGSTIGE, RUSTELOZE DROMEN MET VEEL BEWEGING. VALLEN, VLIEGEN, ACHTERVOLGINGEN, OPSLUITINGE.

PITTA = INTENSE DROMEN, MEER FOCUS, OVER TUDIE, LESGEVEN, SCHAAMTE, JALOEZIE, AGRESSIE, PROBLEMEN OPLOSSEN.

KAPHA = ROMANTISCHE DROMEN, DROMEN OVER MATERIELE ZAKEN.

### **BEN JE OPEN MINDED?**

### **BEN JE SNEL OVERPRIKKELD?**

---



# SHUKRA/ARTAVA DHATU

---

**Kenmerken Shukra/Artava Sara = iemand met optimale gezonde Shukra/Artava Dhatu**

- Gezonde seksdrive (niet overmatig)
- Sterke gezondheid, gezonde uitstraling
- Goede vruchtbaarheid
- Regelmatige cyclus
- Creatieve en heldere geest

**Bij te weinig artava (vata)**

*Symptomen: uitblijven menstruatie, droogte*

--> **Vata verlagend dieet.**

--> **Extra ghee, amaranth, quinoa, notenmelk, sesamzaadjes**

**Bij te veel artava (pitta)**

*Symptomen: hormonale onbalans, PMS, opvliegers*

--> **Pitta verlagend dieet.**

--> **Extra verkoelende voeding: kokoswater, bladgroente, kitchari, mung, basmati rijst, granaatappelsap, bietensap.**

**Bij kapha in artava dhatu**

*Symptomen: slijm in menstruatiebloed, PCOS, endometriose*

--> **Kapha verlagend dieet**

--> **Detox met groene mungbonen en groente**

---



## **PSYCHOLOGIE SHUKRA/ARTAVA DHATU**

**BEN JE BEWUST VAN JE VROUWELIJKE CYCLUS EN DE  
VERSCHILLENDE FASES WAAR JE DOORHEEN GAAT?**

**VOEL JE SCHAAMTE OF ANDERE EMOTIES RONDOM  
MENSTRUATIE EN/OF SEKS?**

