

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon, sleeveless, tiered dress, stands in a field of purple flowers. She is looking to her left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

RASAYANA

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 7 - LES 3



RASAYANA

Rasayana-therapie kan zowel aan gezonde als zieke mensen worden gegeven om de gezondheid en met name het immuunsysteem te ondersteunen.

Het eerste onderdeel van elke effectieve rasayana-therapie is de zuivering van het lichaam. Dit hebben we gedaan met detox. Daarna kunnen we Rasayana kruiden toepassen om verschillende dhatu's of weefsels te ondersteunen.

Voordelen Rasayana

- Biedt optimale voeding aan alle weefsels
- Verbeterd zowel het intellect als het geheugen
- Bevordert de algemene gezondheid en immuniteit
- Verbeterd de uitstraling van de huid
- Versterkt de zintuigen
- Verbeterd vitaliteit

Er bestaan ontzettend veel Rasayana kruiden in Ayurveda. Ik heb er een aantal uitgehaald en hier verzameld als een soort mini kruidenbibliotheek. Je kunt er 1 of 2 kiezen die je aanspreken en ze voor 2 tot 3 maanden uitproberen om effect te kunnen merken.

Je hoeft geen kruiden te kiezen. Ook voedingsmiddelen zoals ghee, noten en het dadeldrankje zijn goede Rasayana's!

Met de kruiden kunnen we meer op specifieke dhatu's en dosha's werken. Sommige kruiden zijn reinigend en voedend tegelijk.

De kruiden zijn over het algemeen te vinden bij Pranayur. Twijfel je welke je zou nemen, stuur me dan een mail.



RASA DHATU

Shatavari

Rasayana voor Vata en Pitta. Shatavari heeft een verkoelende en opbouwende werking op de Rasa dhatu. Het helpt bij menstratieklachten, zoals een uitblijvende, onregelmatige menstruatie of juist heftige menstratiebloedingen.

Daarnaast bevordert het de moedermelkproductie.

Niet gebruiken bij Kapha aandoeningen, zoals endometriose of PCOS.

Purnarnava

Punarnava is de beste rasayana voor Kapha. Het gaat blokkades in de Rasa Dhatu tegen en heeft een diuretische (vochtafdrijvende) werking. Je kunt het inzetten bij o.a. oedeem, congestie in de longen, vochtophoping, verkoudheid en gezwollen borsten.

Niet gebruiken bij diarree.

Amalaki (Amla)

Amalaki is een rasayana voor alle dhatu's. Het zit boordevol vitamine C, is een sterke antioxidant en balanceert alle drie dosha's. Het helpt ontstekingen tegen te gaan in het spijsverteringskanaal, versterkt het hart (vermindert verhoogd cholesterol), helpt bij vermoeidheid en versterkt het immuunsysteem.

Amalaki helpt ook bij haaruitval en vroegtijdig grijs worden. Je kunt het in de vorm van olie in je haar doen.

Amalaki zit ook in Chyavanprash: een vruchtenpasta dat bekend staat voor het versterken van je immuunsysteem.



RAKTA DHATU

Rasayana supplementen voor het bloed zijn meestal verkoelend, kalmerend en bloedzuiverend.

Guduchi

Guduchi is zowel een rasayana als een reinigend kruid. Het balanceert alle dosha's, met name Vata en Pitta. Het wordt ook wel 'het kruid dat het lichaam beschermt' genoemd en is één van de beste kruiden voor het immuunsysteem. Het balanceert de Pitta dosha in de Rakta dhatu en lever, en wordt veel ingezet bij huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis. Het helpt ook bij het ontgiften van de lever tijdens medicijngebruik of na alcohol- of drugsgebruik.

Guduchi zit ook in Chyavanprash: een vruchtenpasta dat bekend staat voor het versterken van je immuunsysteem.

Sariva

Sariva wordt ook wel Indian Chocolate genoemd. Het verschil is dat chocola Pitta verhoogt en sariva Pitta verlaagt, met name uit de Rakta dhatu en de Artava dhatu. Het balanceert ook Vata en Kapha. Het reinigt het bloed en helpt ook bij hormonale onbalans. Het is wat lichter dan Shatavari en is daarom geschikter voor Kapha personen of als Kapha verhoogd is.

Het kan worden ingezet bij o.a. huidaandoeningen zoals eczeem, psoriasis en acne en heftige menstratiebloedingen.

Manjistha

Manjistha heeft een verkoelende werking op Pitta en de Rakta dhatu. Het reinigt het bloed en helpt ook bloedingen te stoppen. Het balanceert met name Pitta en Kapha. Het wordt ingezet bij huidaandoeningen, maar ook als je klonten hebt in je menstratiebloed en bij endometriose.



MAMSA DHATU

Ashwaghanda

Ashwaghanda heeft een anabolische werking op de Mamsa dhatu, oftewel: het werkt opbouwend. Het is verwarmend en vooral goed voor Vata en Kapha. Voor Pitta met mate of nemen in combinatie met iets verkoelends zoals melk.

Bala

Bala betekent kracht. Bala wordt veel gebruikt voor ouderen of extreme zwakte. Het is verkoelend, zwaar en olieachtig en vooral goed voor Vata en Pitta. Het versterkt het spierweefsel en werkt ook specifiek op het hart, de longen, het urinestelsel en de voortplantingsorganen.

Amalaki

Amalaki is een rasayana die eigenlijk goed is voor alle dhatu's, maar werkt ook specifiek op de mamsa dhatu. Amalaki verbetert spierkracht en flexibiliteit.



MEDA DHATU

Gurmar

Gurmar is een goed kruid om de bloedsuiker te balanceren. Het vermindert zoete trek en zorgt voor een toename van de insuline productie. Het boost de Meda dhatu agni. Het wordt ook ingezet bij diabetes en overmatig plassen (bijwerking diabetes). Het balanceert Pitta en Kapha.

Vidari

Vidari heeft een opbouwende werking op de Meda dhatu. Het is zoet, verkoelend, zwaar en olieachtig en balanceert Vata en Pitta. Het gaat ook droogte tegen en helpt zo ook veroudering tegen te gaan. Je kunt het samen met ashwaghandha inzetten als je wilt aankomen en aansterken.



ASTHI DHATU

Ashwaghanda

Ashwaghanda is de beste rasayana voor Vata en kun je ook inzetten bij zwakte en afbraak van botten. Je kunt iedere avond amandelmelk nemen met ashwaghanda. Kalmeert tegelijk ook het zenuwstelsel en helpt om beter te slapen.

Guggulu

Guggulu balanceert alle dosha's. Het helpt bij krakende gewrichten en kan in combinatie met andere kruiden ook helpen bij o.a. degeneratieve artritis, reumatoïde artritis, gezwollen gewrichten en pijnlijke gewrichten.
(Heb je hier last van, mail voor meer info)



MAJJA DHATU

Brahmi

Brahmi is het meest sattvische kruid voor de geest. Het helpt het geheugen, kalmeert de geest en zorgt voor helderheid. Je kunt het ook nemen voor het slapen om beter te kunnen slapen. Is goed voor alle dosha's, maar met name voor Pitta. Het verkoelt de geest.

Ashwaghanda

De beste rasayana voor Vata in Majja dhatu. Helpt om te gronden, bij angsten en slapeloosheid.

Jatamamsi

Jatamamsi is familie van de Valeriaan. Het helpt bij mentale aandoeningen en werkt kalmerend. Het verbetert je concentratie, zelfvertrouwen en intelligentie. Je kunt het i.c.m. brahmi nemen. Je kunt het ook als etherische olie gebruiken in je Nasya olie.



SHUKRA/ARTAVA DHATU

Shukra: Ashwaghandha

Mannen kunnen dagelijks ashwaghandha (amandel)melk nemen. Dit versterkt de vruchtbaarheid, is goed voor het zaad.

Artava: Shatavari

Vrouwen kunnen dagelijks shatavari (amandel)melk nemen. Dit bevordert je vruchtbaarheid. Goed voor Vata en Pitta. (Niet nemen bij Kapha aandoeningen/ama)
