Maharishi® Ayurveda

Originele ayurvedische producten

INLEIDING 2

VOEDINGSSUPPLEMENTEN 6

GRONDBEGINSELEN VAN AYURVEDA 14

THEEËN & DRANKEN 16

KRUIDEN & VOEDINGSMIDDELEN 18

NATUURCOSMETICA 20

KRUIDENOLIËN & MONDHYGIËNE 24

AROMAOLIËN & WIEROOK 26

MAHARISHI GANDHARVA-VEDA 28

BOEKEN & PUBLICATIES 30

STARTPAKKET 30

Beste lezers,

Met Maharishi Ayurveda ontplooit u op een natuurlijke en gemakkelijke manier de mooiste aspecten van uw leven!
Wij, het voltallige team van 'Maharishi Ayurveda Products Europe', helpen u daar graag bij. Ontdek onze grote verscheidenheid aan producten en aarzel niet om contact met ons op te nemen als u vragen heeft over onze producten of over ayurveda.
Wij staan graag voor u klaar.

Ayurveda betekent gezondheid en schoonheid door middel van een innerlijk evenwicht

Ayurveda, de wetenschap van een lang leven, stamt uit de hoogontwikkelde Vedische beschaving van India en wordt beschouwd als het oudste en omvangrijkste gezondheidssysteem ter wereld. Zij is gebaseerd op de tijdloze kennis van een individueel innerlijk evenwicht, dat volgens ayurveda de basis vormt voor gezondheid, welzijn, tevredenheid en natuurlijke schoonheid.

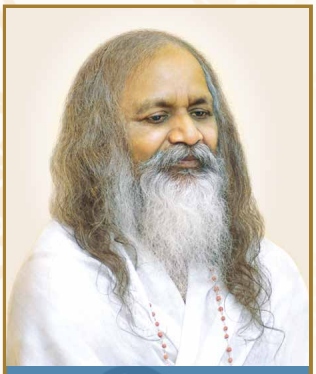
Maharishi Ayurveda staat voor authenticiteit en de hoogste kwaliteit

Maharishi Ayurveda garandeert de zuiverheid van echte ayurvedische producten en werd door het All India Ayurvedic Congress officieel bevestigd als de authentieke vorm van ayurveda. Naast het behoud van eeuwenoude kennis zijn ook de modernste vormen van kwaliteitscontrole vanzelfsprekend. Dit stelt ons in staat om aan onze hoge eisen te voldoen en u de allerbeste kwaliteit te bieden.

Tel 0475-529111

Klantenservice & bestellen

map@ayurveda.nl



Maharishi Mahesh Yogi

De vedische geleerde Maharishi Mahesh Yogi heeft samen met 's werelds grootste ayurvedische experts Maharishi Ayurveda opgericht. Hij voegde de al honderden jaren lang versnipperde Vedische literatuur weer samen tot een volwaardige wetenschap en bracht haar volle potentieel aan het licht.

Maharishi Ayurveda: het origineel

Originele ayurvedische recepturen

De producten van Maharishi Ayurveda worden uiterst zorgvuldig volgens de traditionele ayurvedische richtlijnen vervaardigd, zodat ze het volledige potentieel van deze waardevolle kennis ontplooien.

Uitsluitend de beste grondstoffen

De effectiviteit van een plant is sterk afhankelijk van het seizoen, de maancycli en het tijdstip van de dag waarop hij werd geoogst. Alle planten worden telkens op hun ideale moment geoogst, zodat ze veel krachtiger kunnen zijn. Na de oogst wordt elke leverantie planten zorgvuldig gecontroleerd, gesorteerd en schoongemaakt. Grondstoffen die volgens onze experts niet voldoen aan de nodige kwaliteitseisen op het gebied van zuiverheid, rijpheid of kracht, worden niet gebruikt. Alle uit India geïmporteerde producten zijn afkomstig van 'Maharishi Ayurveda Products India' (MAP India). Dit waarborgt onze controle ten aanzien van een consistent hoge kwaliteit. Voor 'MAP India' werken, behalve de werknemers voor de verwerking en de kwaliteitscontrole, veel plukkers die speciaal zijn opgeleid voor het verzamelen van de vruchten en kruiden. Zeldzame plantensoorten worden extra geteeld om de rijkdom van de Indiase flora te beschermen en te onderhouden.

Gerenommeerde certificeringen en onafhankelijke kwaliteitscontroles

Naast het behouden van eeuwenoude kennis vormen strenge kwaliteitscontroles volgens internationale standaard uiteraard een onderdeel van de productie. 'MAP India' beschikt over de modernst uitgeruste fabrieken en is gecertificeerd volgens ISO 9001:2008 en ISO 22000:2005, HACCP, WHO-GMP, GLP en BDIH. 'MAP India' heeft als een van de weinige ondernemingen in India deze controlesystemen in haar productieproces geïntegreerd om zo de beste kwaliteit te leveren. Het onderzoeks- en ontwikkelingscentrum van de fabrikant in India is officieel erkend en gecertificeerd door het Indiase Ministerie van Wetenschap en Technologie.

De charges van de geïmporteerde producten worden bovendien in Europa door onafhankelijke laboratoria onderzocht op eventueel aanwezige pesticiden (herbiciden, insecticiden, fungiciden), micro-organismen (bacteriën, gisten, schimmels, salmonella) en zware metalen (lood, cadmium, kwik, arseen). Deze onderzoeken worden uitgevoerd volgens de meest recente Europese standaarden. MAP India is een van de eerste - en een van de weinige - ondernemingen die is bekroond met de 'AYUSH Premium Mark Award'. Dit onderscheidingsteken werd door 'AYUSH', een afdeling van het Indiase Ministerie van Volksgezondheid, in het leven geroepen en wordt door 'Foodcert India' gecontroleerd en gecertificeerd. Het keurmerk is afgestemd op de richtlijnen van de WHO en stelt hoge kwaliteitseisen aan de zuiverheid van de producten.

DE RAAD VAN VAIDYA'S

Alle recepturen, de selectie van planten en de productieprocessen worden bij Maharishi Ayurveda gecontroleerd door een raad van vaidya's (ayurvedische geleerden). Deze raad van vaidya's werd in 1983 opgericht door de meest vooraanstaande ayurvedische experts van India, in samenwerking met Maharishi Mahesh Yogi:

V. M. Dwivedi

B. D. Triguna

Balraj Maharshi

V. M. Dwivedi: *internationaal erkende autoriteit op het gebied van de rasayana's (ayurvedische kruiden- en mineraalmelanges).*

B. D. Triguna: *adviseur van de Indiase regering en voormalig voorzitter van de Indiase vereniging van ayurvedische artsen.*

Balraj Maharshi: *toonaangevend expert op het gebied van Dravyaguna, de selectie en de toepassing van geneeskrachtige planten.*

Wereldwijd toonaangevend

Maharishi Ayurveda, opgericht in 1987, is na vele jaren van pionierswerk vandaag de dag met vertegenwoordigingen in meer dan 50 landen wereldwijd de toonaangevende fabrikant en leverancier van hoogwaardige originele ayurvedische producten. Ze zijn te vinden in vele natuurwinkels, speciaalzaken, reformwinkels, drogisterijen, schoonheidssalons, apotheken en in online winkels.

Onze kwaliteitscontroles en certificaten

ONAFHANKELIJKE LABORATORIUMTESTS

Getest door onafhankelijke, gecertificeerde laboratoria volgens de laatste Europese richtlijnen en wetten.

HACCP-CERTIFICAAT

De Fabrieken in India zijn gecertificeerd volgens de internationale HACCP-standaard voor voedselveiligheid

GMP-CERTIFICAAT

De fabrieken in India zijn wat betreft kwaliteitswaarborg WHO-gecertificeerd en vergelijkbaar met de EU-GMP

ISO-CERTIFICAAT

Volgens internationale ISO 9001-2008 en 22000-2005 standaard gecertificeerde fabrieken van Maharishi Ayurveda

AYUSH PREMIUM MARK AWARD

Onderscheiding voor hoge kwaliteitsnormen voor exportproducten van het Indiase Ministerie van Volksgezondheid

GECONTROLEERDE BIOLOGISCHE TEELT

Talrijke producten afkomstig uit gecontroleerde biologische teelt

GECONTROLEERDE NATUURLIJKE COSMETICA

Natuurlijke cosmetica gecertificeerd volgens de strenge BDIH-richtlijnen

VEGAN

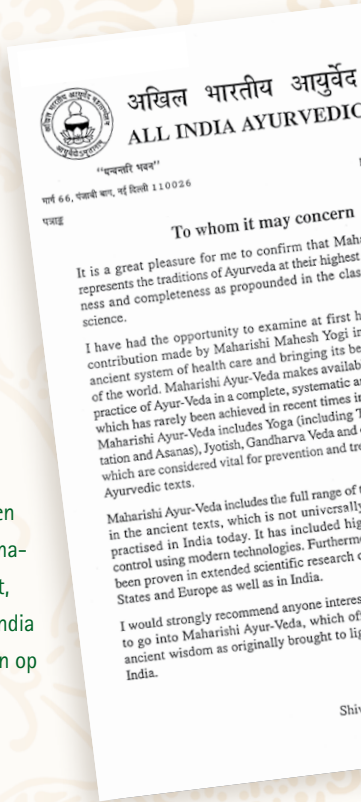
Gecertificeerd volgens de Vegan-Society.
Vrij onthouden van het gebruik van dieren en dierlijke producten

GLP-CERTIFICAAT

Geregistreerd managementsysteem voor laboratoria voor alle belangrijke laboratoriumtests en het ijken van de apparatuur

Erkend authentiek

Het 'All India Ayurvedic Congress' is de grootste beroepsorganisatie van ayurveda in India waarvan meer dan 300.000 ayurvedische geleerden lid zijn. In een officiële verklaring van 1997 wordt onder andere het volgende vermeld: "Het is mij een groot genoegen te bevestigen dat de Maharishi Ayurveda de traditie van ayurveda in zijn hoogste perfectie en werkzaamheid volgens de klassieke teksten van deze wetenschap vertegenwoordigt. Ik kreeg de kans om uit eerste hand de enorme bijdrage te beoordelen die Maharishi Mahesh Yogi heeft geleverd door het doen herleven en wereldwijd verspreiden van het ayurvedische gezondheidssysteem. Ik kan bevestigen dat de Maharishi Ayurveda de beginselen en praktijken van ayurveda op een zodanig complete, systematische en authentieke wijze beschikbaar maakt, zoals dat maar zelden in de afgelopen tijd in India is gebeurd." De volledige verklaring is te vinden op internet op www.ayurveda.nl.


अखिल भारतीय आयुर्वेद
ALL INDIA AYURVEDIC
To whom it may concern

De dagelijkse aanvulling voor gezondheid en evenwichtigheid

Een evenwichtige voeding speelt in ayurveda een belangrijke rol bij het behoud van de gezondheid. In de ayurvedische teksten wordt een groot aantal plantaardige en minerale voedingssupplementen (rasayana's) beschreven.

De bewuste samenstelling is het bijzondere

Ayurvedische voedingssupplementen bevatten niet alleen allerlei verschillende voedingsstoffen. Door de combinatie van bepaalde ingrediënten en de bijzondere manier van verwerking worden ze volgens de ayurvedische zienswijze geheel door het lichaam opgenomen en behouden ze de geconcentreerde intelligentie van de planten en mineralen. De gebruikte ingrediënten worden op een zodanige manier samengesteld dat ze elkaar wederzijds aanvullen en versterken. In aanvulling op onze exclusieve selectie ayurvedische voedingssupplementen bieden wij u ook traditionele ayurvedische asava's. Dit zijn vloeibare bereidingen van gefermenteerde kruiden en medicinale planten in hoge concentraties.

ALGEMENE ADVIEZEN

In overeenstemming met de ayurvedische adviezen kiest u de voedingssupplementen op basis van uw behoeften, en consumeert u ze regelmatig gedurende een periode van ten minste 2-3 maanden. Asava's worden volgens de traditionele adviezen ongeveer 2 weken lang gebruikt. Blijft de onevenwichtigheid toch bestaan, dan schakelt u over op het desbetreffende voedingssupplement.

Let op de volgende belangrijke aanwijzing:

Onze producten worden strikt volgens de originele ayurvedische recepten vervaardigd, zodat de in de ayurveda beschreven harmoniserende en gezondheidsondersteunende effecten bereikt worden. De traditionele ayurvedische kennis vormt in de Indiase cultuur een erkende wetenschap die wordt doorgegeven en in praktijk gebracht door gerenommeerde geleerden en gebruikers en die tevens wordt gepromoot door overheidsinstanties.

De duizenden jaren oude ayurvedische leer is echter ook gebaseerd op andere principes en benaderingen dan die uit onze gangbare 'westerse' wetenschap. Aangezien onze beschrijvingen van de betekenis en de functies van ayurvedische voedingssupplementen (rasayana's) berusten op de kennis van ayurveda, maken wij geen aanspraak op effecten in de zin van de gangbare wetenschap. Met name de aspecten van harmonie en een individueel innerlijk evenwicht hebben geen equivalent in onze wetenschap, waardoor voor veel van de in de ayurveda beschreven effecten geen bewijs aantoonbaar is in termen van de westerse wetenschap.

De harmoniserende intelligentie van de natuur

Ayurvedische kruidenmelanges bezitten verschillende ondersteunende eigenschappen en kunnen volgens ayurveda bijdragen aan een harmonieus evenwicht van lichaam en geest, doordat ze de door het lichaam 'vergeten' intelligentie – de orde, het evenwicht en de harmonieuze manier van functioneren – kunnen herbeleven.

In elk voedingssupplement komt tijdloze kennis tot uitdrukking

Voedingssupplementen van Maharishi Ayurveda worden streng op basis van originele, eeuwenoude ayurvedische recepturen samengesteld. Alle – voor een deel zeer omvangrijke – traditioneel overgeleverde stappen in het bereidingsproces worden bewust gehandhaafd om de uitstekende kwaliteit van de producten te garanderen. Bovendien wordt het gehele productieproces door vaidya's (ayurvedische geleerden) gecontroleerd.

Maharishi Ayurveda staat voor de hoogste kwaliteit en zuiverheid

De modernste kwaliteitscontroles in India en onderzoeken door onafhankelijke laboratoria in Europa vormen het eindpunt van de productie van onze voedingssupplementen en waarborgen dat alle producten voldoen aan de hoogste kwaliteitseisen.

Het belangrijkste ayurvedische voedingssupplement

MAHARISHI AMRIT KALASH

In de overgeleverde leerboeken van de ayurveda worden de holistische en gezondheidsgerelateerde eigenschappen van Maharishi Amrit Kalash gedetailleerd beschreven*.

De hele rijkdom van de ayurvedische kennis

In meer dan 14 oogstgebieden wordt een verscheidenheid aan exotische kruiden, wortels en zongerijpte vruchten verzameld en met de hand gesorteerd. Daarbij zitten legendarische ingrediënten zoals de Aziatische waternavel (Gotu Kola) en de Amla-vrucht (Amalaki), waarvan het potentieel in het westen geleidelijk aan wordt ontdekt.

De originele receptuur behelst 250 productiestappen

In meer dan 250 (!) tijdrovende productiefasen op basis van een originele ayurvedische receptuur levert 22 kg van de grondstof 1 kg Maharishi Amrit Kalash MA 4 op.

De modernste, wetenschappelijke tests

De modernste kwaliteitscontroles en wetenschappelijke tests voltooien het lange proces om te waarborgen dat het eindproduct aan onze strenge kwaliteitseisen voldoet.

Maharishi Amrit Kalash bevat legendarische ingredienten zoals de Aziatische waternavel (Gotu Kola) en de Amla-vrucht (Amalaki)

Afbraak van vrije radicalen

De moderne biochemie beschrijft een klasse van zeer reactieve chemische verbindingen, de zogenaamde vrije radicalen, die betrokken zijn bij destructieve veranderingsprocessen in de lichaamscellen. Om deze vrije radicalen te neutraliseren, wordt in het algemeen de consumptie aanbevolen van antioxidantrijke voedingsmiddelen met veel verse groenten en fruit, naast de inname van vitamine C en vitamine E als voedingssupplement. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat Maharishi Amrit Kalash een uitzonderlijk hoge concentratie aan stoffen met antioxiderende werking bevat en zodoende het antioxiderende effect van bekende producten vele malen overtreft. Daarom kan het als breedband-antioxidant wordt aangeduid.

De zuivere kracht van de natuur

De uitgebalanceerde samenstelling van dit voedingssupplement vormt de basis voor de uitgebreide gezondheidsbevorderende eigenschappen*. Maharishi Amrit Kalash is gemaakt van natuurlijke ingrediënten, gedeeltelijk uit gecontroleerde biologische teelt, en is vrij van kunstmatige conserveringsmiddelen.

Wederzijds aanvullen en versterken

Maharishi Amrit Kalash bestaat uit twee componenten die elkaar wederzijds aanvullen en versterken: een vruchten- en kruidenpasta (MA 4) en kruidentabletten (MA 5). Ze moeten daarom samen worden gebruikt. De vruchten- en kruidenpasta is ook als 'MA 4 T' zonder suiker en honing in tabletvorm verkrijgbaar – speciaal voor mensen die in hun voedsel geen suiker mogen of willen gebruiken.

MA 4 vruchten- en kruidenpasta, 600 g — ≅ 1 maand
Bestelnr.: 010004

MA 4 T suikervrij, 60 g — ≅ 1 maand
Bestelnr.: 010007

MA 5 kruidentabletten, 30 g — ≅ 1 maand
Bestelnr.: 010050

Set van 3 MA 4 en MA 5 — ≅ 3 maanden
Bestelnr.: 010034

Set van 3 suikervrij, MA 4 T en MA 5 — ≅ 3 maanden
Bestelnr.: 010037

De hier gepresenteerde voedingssupplementen en asava's worden al duizenden jaren lang door de ayurveda aanbevolen en met succes toegepast. Ze moeten echter niet worden beschouwd als geneesmiddelen, maar als een aanvulling op een gezonde voeding. Voor het behandelen van ziekten adviseren wij u een arts met een aanvullende opleiding in Maharishi Ayurveda te raadplegen. Adressen kunnen worden verkregen bij onze klantenservice, zie details op pagina 31.

** Zie toelichting op pagina 6 boven*

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Voor vrouwen *

GOLDEN TRANSITION

De klassieke teksten van de ayurveda gaan ervan uit dat tijdens de overgang stofwisselingsveranderingen optreden die voornamelijk terug te voeren zijn op een toename van Vata en een afname van Pitta. Dit voedingssupplement moet de aanvoer van stoffen waarborgen die noodzakelijk zijn voor het behoud van het evenwicht tijdens deze levensfase*. Golden Transition I en II worden samen aanbevolen, aangezien ze elkaar wederzijds aanvullen en versterken.

Bestelnr.: 040938 I: 60 tabletten, 60 g ≙ 30 dagen
Bestelnr.: 040939 II: 60 tabletten, 30 g ≙ 30 dagen

CALCIO CARE

Een van de belangrijkste mineralen voor het menselijk lichaam is calcium. Als belangrijkste bestanddeel van botten en tanden speelt het een grote rol bij de opbouw daarvan. Calcio Care bevat natuurlijk calcium uit geselecteerde zeekoralen, en kruiden en vruchten die volgens de ayurveda een rol spelen bij de opname van calcium*.

Bestelnr: 040925 60 tabletten, 30 g ≙ 15-30 dagen

VROUWEN-RASAYANA

Stemmingswisselingen? Onwelzijn? Dalende prestaties? Uitstekende ayurvedische melange als voedingssupplement. Kostbare kruiden en vruchten ontplooien een wonderbaarlijk harmoniserend effect op het hele vrouwelijke organisme. Bovendien zou het alle dhatu agni's versterken en bijdragen aan een zachte reiniging*. Voor vrouwen van alle leeftijden, echter niet tijdens de zwangerschap.

Bestelnr.: 040743 60 tabletten, 30 g ≙ 30 dagen

VOOR DE ACTIEVE VROUW

Dit voedingssupplement zou, volgens de ayurvedische geschriften, het vrouwelijk lichaam ondersteunen bij stress en overbelasting. In een uitgebalanceerde verhouding zijn op basis van ayurvedische principes planten verenigd die bij vrouwen in India al duizenden jaren met succes gebruikt worden*.

Bestelnr.: 041009 60 tabletten, 30 g ≙ 30 dagen

AYURVEDISCHE IJZERRASAYANA

IJzer is een essentieel sporenelement dat onder meer belangrijk is voor het transport van zuurstof, de ademhaling, de celdeling en het verkrijgen van energie. Onder bijzondere omstandigheden, zoals tijdens de zwangerschap, bij hevige menstruatie of bij een vegetarisch dieet, kan de behoefte aan ijzer hoger zijn dan normaal. Dit voedingssupplement bevat niet alleen ayurvedisch bewerkt ijzer (ijzer-bhasma), maar bevordert volgens de ayurvedische kennis ook de opname van ijzer*.

Bestelnr.: 040600 60 tabletten, 30 g ≙ 30 dagen

Voor mannen *

MANNEN-RASAYANA

Ons beste voedingssupplement (rasayana) voor mannen. In de ayurvedische geschriften wordt het voor het versterken van alle dhatu's (weefsels) zeer geprezen. Bovendien harmoniseert en ondersteunt het volgens de ayurvedische kennis de gehele mannelijke fysiologie. Het verenigt 35 (!) ingrediënten voor een speciale holistische rasayana. De ayurveda beveelt dit buitengewone kruidenrecept aan voor mannen van alle leeftijden*.

Bestelnr.: 040136 60 tabletten, 30 g ≙ 30 dagen

VOOR DE ACTIEVE MAN

Ayurveda legt een verband tussen dit voedingssupplement en de speciale voedingsbehoeften van fysiek en mentaal actieve mannen. Een vitaliserend effect wordt in de klassieke ayurvedische tradities beschreven vanwege de vermindering van Pitta en Kapha. Naast een verscheidenheid aan hoogwaardige plantaardige ingrediënten bevat dit voedingssupplement ook speciaal bereide sporenelementen*.

Bestelnr.: 040924 50 tabletten, 50 g ≙ 20 dagen

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Voor moeders *

De volgende voedingssupplementen (met uitzondering van 'In Blijde Verwachting') worden volgens de ayurvedische geschriften aangeraden tijdens de eerste 13 weken na de bevalling.

IN BLIJDE VERWACHTING

Volgens de ayurvedische geschriften hebben vrouwen tijdens de zwangerschap behoefte aan speciale voedingsstoffen. Deze receptuur is ontwikkeld om het welzijn te bevorderen en wordt aanbevolen voor de gehele duur van de zwangerschap*.

Bestelnr.: 040221 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

AVONDTHEE VOOR JONGE MOEDERS

Een Vata-reducerende thee met 10 ayurvedische kruiden die volgens ayurveda worden aanbevolen voor 's avonds*.

Bestelnr.: 040116 50 g poeder ≅ 13 dagen

VENKEL PLUS THEE

Venkel en fenegriekzaden staan in de ayurveda bekend om het verminderen van Vata (lucht) in het spijsverteringsstelsel*. Deze specerijenmelange wordt bereid als thee en kan verdeeld over de dag gedronken worden door moeders die borstvoeding geven.

Bestelnr.: 040141 30 g poeder ≅ 7 dagen

Onze voedingssupplementen zijn gemaakt volgens eeuwenoude originele recepturen uit de ayurvedische geschriften. Ze worden van oudsher met veel succes gebruikt. Er wordt echter geen werkzaamheid in de zin van de allopathische geneeskunde geclaimd. Voor het behandelen van ziekten kunt u het beste een arts raadplegen.

Voor kinderen en jongeren *

KINDER-RASAYANA

Volgens de ayurvedische kennis hebben kinderen in hun ontwikkelingsfase speciale voedingsstoffen nodig. Kinder-Rasayana heeft tot doel aan deze specifieke behoeften tegemoet te komen*. Geschikt voor kinderen vanaf drie jaar.

Bestelnr.: 040230 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

STUDENTEN-RASAYANA

Een melange van tien kruiden die in de ayurveda bekend staat als rasayana's en tonicums voor het zenuwstelsel. Het is wetenschappelijk aangetoond dat het preparaat de groei van de intelligentie bij kinderen versnelt*. Voor scholieren en studenten van alle leeftijden.

Bestelnr.: 040427 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

Voor ouderen *

SENIOREN-RASAYANA BIO

Met name oudere mensen moeten ervoor zorgen dat ze gezond en vitaal blijven. De componenten van dit preparaat staan in de ayurveda bekend als rasayana's en tonicums voor het zenuwstelsel. Aan de componenten wordt een harmoniserend effect toegekend met betrekking tot de volgende ayurvedische principes: Prana (staat voor creativiteit, waarneming, bewustzijn en zelfrealisatie), Sadhaka (gevoel van innerlijke tevredenheid) en Ojas (de fysiologische tegenhanger van bewustzijn)*.

Bestelnr.: 043003 100 tab., 50 g, biologisch ≅ 25 dagen

Tel 0475-529111
Klantenservice & bestellen
map@ayurveda.nl

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Spijsvertering & stofwisseling*

Volgens de ayurvedische wetenschap heeft voedsel niet alleen de taak om ons lichaam te voorzien van essentiële stoffen zoals vitaminen, mineralen en sporenelementen. Naast het voorzien in de dagelijkse energiebehoefte heeft de opname van voedingsmiddelen ook tot taak een harmonieus evenwicht in het lichaam in stand te houden. Om het lichaam optimaal te voorzien van alles wat het nodig heeft, is volgens ayurveda niet alleen de kwaliteit en de keuze van het voedsel belangrijk, maar ook de werking van ons spijsverteringssysteem en van de stofwisseling. Die bepaalt namelijk of het voedsel volledig wordt verteerd en door het lichaam wordt opgenomen. In ayurveda speelt de spijsvertering een fundamentele rol voor de gezondheid. Aan het bekende gezegde "je bent wat je eet" kan zodoende vanuit ayurvedisch perspectief een meer verfijnde uitspraak worden toegevoegd: "Je bent wat je verteert.".

AYURVEDA-TIP

Warm water

Regelmatig warm water drinken is een klassieke ayurvedische aanbeveling voor het in evenwicht brengen van de dosha's Vata en Kapha, het versterken van de spijsverteringskracht en het afvoeren van stofwisselingsslakken. Kook gedurende ten minste tien minuten voldoende chloorvrij leiding- of mineraalwater zonder koolzuur in een pan zonder deksel. Bewaar dit water in een thermoskan en drink er over de dag verdeeld ongeveer elk half uur een paar slokken van (of meer, afhankelijk van hoeveel dorst u heeft). Het gaat niet zozeer om de hoeveelheid, maar meer om de frequentie. Om het positieve effect te ondersteunen kunt u ook 1-2 plakjes verse gember of een snufje gedroogde gember meekoken.

De hier gepresenteerde voedingssupplementen en asava's worden al duizenden jaren lang door de ayurveda aanbevolen en met succes gebruikt. Ze moeten echter niet worden beschouwd als geneesmiddelen, maar als een aanvulling op een gezonde voeding.

BIO

TRIPHALA PLUS

Bepaalde omstandigheden, zoals constante tijdsdruk, overwerktheid en eenzijdige voeding, kunnen de innerlijke balans verstoren. Naast licht voedsel, sportieve buitenactiviteiten en voldoende rustpauzes hecht de ayurveda waarde aan het ontslakken en aan het bevorderen van de stofwisseling. Probeert u eens Triphala Plus, dat bestaat uit een zorgvuldig samengestelde en zeer verfijnde combinatie van de vruchten haritaki, amalaki en bibhitaki. Triphala Plus is een uitstekende rasayana die in het hele lichaam pitta harmoniseert. Triphala wordt door vele ayurvedische artsen beschouwd als het populairste middel ter bevordering van de darmperistaltiek*. Uit gecontroleerde biologische teelt.

Bestelnr.: 043505	60 tabl., 60 g, gecontr. bio.	≅ 60 dagen
Bestelnr.: 043525	250 tabl., 250 g, gecontr. bio.	≅ 250 dagen

DIGEST ASAVA

Een ayurvedische asava die bestaat uit twee componenten (D1 en D2), die samen aanbevolen worden gedurende een periode van ongeveer twee weken*. Indien nodig schakelt u daarna over op het voedingssupplement "Digest"*. Bevat alcohol.

Bestelnr.: 040373	D1: 200 ml drank	≅ 20 dagen
Bestelnr.: 040340	D2: 200 ml drank	≅ 20 dagen

DIGEST SPECIAAL

In ayurveda heeft de spijsverteringskracht (agni) een centrale betekenis voor onze gezondheid. "Digest Speciaal" ondersteunt volgens deze leer agni*.

Bestelnr.: 040154	60 tabletten, 30 g	≅ 30 dagen

DIGEST

Een voedingssupplement dat agni ook ondersteunt, maar iets milder is dan "Digest Speciaal"*.

Bestelnr.: 040927	60 tabletten, 30 g	≅ 30 dagen

AYURACI-BALANCE

Stress, onregelmatige etenstijden en slechte eetgewoonten komen bij veel mensen tot uiting in de vorm van een onaangenaam gevoel in de maagstreek*. Dit product is gemaakt volgens een oude ayurvedische receptuur en kan het beste vóór het eten genuttigd worden.

Bestelnr.: 040575	50 tabletten, 50 g	≅ 25 dagen

LIVOMAP

Bij stress heeft de lever volgens ayurveda behoefte aan speciale voedingsstoffen, waaraan met speciale specerijen en kruiden tegemoet moet worden gekomen*. Kies op basis van uw persoonlijke voorkeur tussen siroop en tabletten.

Bestelnr.: 040936	200 ml siroop	≅ 21 dagen
Bestelnr.: 040937	60 tabletten, 30 g	≅ 30 dagen

MEDA

Vaak is in onze welvaartsmaatschappij de meda dhatu (het vetweefsel) iets te sterk aanwezig. Volgens de ayurvedische geschriften harmoniseert dit voedingssupplement meda. "Meda I" voor mensen met een normale eetlust*. Elk 100 tabletten/50 g.

Meda I	bestelnr.: 041006	≅ 50 dagen
Meda II	bestelnr.: 041007	≅ 50 dagen

AYURVEDA-TIP

*Op onze website www.ayurveda.nl vindt u simpele ayurvedische tips waarmee u via voeding uw gezondheid positief kunt beïnvloeden.^^*

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Stofwisselingsslakken *

Wat is 'ama'? In de ayurvedische teksten wordt de term 'ama' op veel plaatsen vermeld. De letterlijke vertaling van ama is: onverteerd. Volgens de ayurvedische geschriften ontstaat ama als het door ons opgenomen voedsel wegens slechte eetgewoonten of een zwak agni (spijsverteringsvuur) niet goed verteerd wordt. Ama wordt in de ayurvedische leer beschreven als een soort slakkenmateriaal in het lichaam, dat allerlei stofwisselingsprocessen kan belemmeren. In de westerse wetenschap bestaat er geen equivalent voor de term 'ama' (die we in het Nederlands vertaald hebben als 'stofwisselingsslakken'). Het ayurvedische gezondheidssysteem kan helpen om ama stap voor stap te verminderen*.

AMA-CLEANSE

De bitter smakende kruiden van dit voedingssupplement worden in de ayurveda bij elke seizoenswisseling aanbevolen voor een periode van 1 maand*.

Bestelnr.: 041010 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

AMA-CLEANSE G

Volgens de ayurveda hangt een onaangename lichaamsgeur samen met een ophoping van stofwisselingsslakken. "Ama-Cleanse G" draagt bij aan het evenwicht van de dosha's*.

Bestelnr.: 041663 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

AYURFLEX*

Bestelnr.: 040572 120 tabletten, 60 g ≅ 30 dagen

AYURFLEX KRUIDENOLIE

Goed in combinatie met het voedingssupplement "AyurFlex"*.

Bestelnr.: 040929 100 ml ≅ 30 dagen

Mineralen*

KOPEREN BEKER

Een echte klassieker in ayurveda! Vul de beker 's avonds met water, laat deze een nacht staan en drink het water de volgende ochtend. In ayurveda wordt dit water bijzonder gewaardeerd, omdat het reinigend zou werken op het hele lichaam. Afgezien daarvan heeft het een balancerend effect op de Pitta dosha*.

Bestelnr.: 130040

AYURMULTIMINERALEN

Een speciale combinatie van mineralen die op ayurvedische basis zijn verwerkt: calcium, ijzer en zink samen met kruiden die de opname van deze mineralen kunnen bevorderen*.

Bestelnr.: 041665 60 tabletten, 30 g ≅ 15 dagen

Enkelvoudige kruiden*

Alle producten uit onze enkelvoudige kruidenserie zijn verkrijgbaar als uitstekende, gecontroleerde bio-kwaliteit.

AMALAKI BIO

Amalaki, ook wel Amla-vrucht genoemd, is een waardevolle rasayana omdat het antioxidanten bevat. Het balancerende effect op alle drie de dosha's maakt amalaki zo bijzonder*.

Bestelnr.: 410001 60 capsules, 42 g, gecontroleerd biologisch

ASHWAGANDHA BIO

Bezit voedende eigenschappen en kalmeert Vata en Kapha. Als deze beide dosha's in evenwicht zijn, is de geest rustig en helder*.

Bestelnr.: 410002 60 tabletten, 30 g, gecontroleerd biologisch

BRAHMI BIO

De Charaka Samhita, een van de fundamentele werken binnen de ayurveda, schrijft een groot aantal positieve eigenschappen toe aan brahmi. Voor iedereen die veel denkwerk te doen heeft. Vermindert Vata en Kapha, zonder Pitta te verhogen*.

Bestelnr.: 410003 60 tabletten, 30 g , gecontroleerd biologisch

GEELWORTEL BIO

Geelwortel of kurkuma wordt gerekend tot de 'hete' specerijen, waaraan een reinigend en energiegevend effect wordt toegeschreven. Natuurlijke vanger van radicalen*.

Bestelnr.: 410005 60 capsules, 36 g, gecontroleerd biologisch

KNOFLOOK BIO

Volgens ayurveda een versterkend tonicum voor het hele lichaam*.

Bestelnr.: 410006 60 capsules, 42 g, gecontroleerd biologisch

NEEM BIO

In de klassieke ayurvedische teksten wordt de neemboom ook wel ëgoddelijke boomí genoemd. Neem wordt steeds vaker toegepast in cosmetica- en gezondheidsproducten. Zijn kwaliteiten zijn wrang, scherp en bitter. De nadruk ligt vooral op de antioxidatieve, reinigende en Pitta- en Kapha-harmoniserende eigenschappen. *

Bestelnr.: 410007 60 tabletten, 30 g gecontroleerd biologisch

MORINGA BIO

De powerplant Moringa : de Moringa boom, inheems in Noord-West-India, wordt ook wel 'wonderboom' genoemd. Hij overtuigt met zijn hoge voedingswaarde en groot aandeel aan antioxidanten. Vooral in de Moringa bladeren bevinden zich waardevolle vitaminen en mineralen. *

Bestelnr.: 410009 60 tabletten, 30 g gecontroleerd biologisch

TULSI BIO

Het Indiase basilicum (tulsi) wordt beschreven als balancerend en versterkend*. Ayurvedische experts raden dagelijks gebruik als rasayana aan. *

Bestelnr.: 410008 60 tabletten, 30 g gecontroleerd biologisch

GEMBER BIO

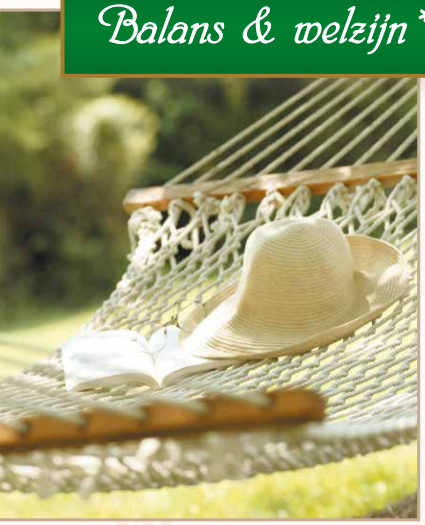
Gember ondersteunt de spijsvertering, bevat antioxidatieve substanties en ondersteunt de uitscheiding van stofwisselingsslakken*.

Bestelnr.: 410004
60 capsules, 36 g,
gecontroleerd biologisch

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Balans & welzijn *



Geestelijk welzijn wordt sterk beïnvloed door onze persoonlijke levensstijl en volgens de ayurveda ook door onze voeding. Ayurvedische adviezen kunnen helpen bij het vinden van innerlijke rust en evenwichtigheid. Voldoende ontspanning en een degelijke nachtrust zijn belangrijk om de geest tijd te geven om te herstellen. U kunt stress verminderen door te letten op een uitgebalanceerde verhouding van werk en vrije tijd en door te proberen bestaande conflicten met andere mensen op te lossen. Geniet van uitstapjes in de vrije natuur. Kent u dat? Na wat ochtendgymnastiek in de open lucht of een ontspannen avondwandeling voelt u zich meestal beter. Bovendien hebben regelmatige ayurvedische oliemassages een zeer kalmerend en harmoniserend effect op lichaam en geest.

VATA-BALANCE

Volgens de ayurvedische opvatting heeft de geest van nature een rustige en heldere manier van functioneren. Een verhoogde Vata kan deze rust verstoren. Deze traditionele ayurvedische kruidenmelange kan helpen om Vata weer in evenwicht te brengen. Vata-Balance bestaat voornamelijk uit zes planten die in ayurveda traditioneel gebruikt worden als rasayana's, als hersentonicum en voor het kalmeren van het zenuwstelsel*. Deze uitstekende kruidenmelange wordt bekroond met een van de kostbaarste ingrediënten die er zijn: parels in poedervorm!

Bestelnr.: 041401 50 tabletten, 50 g ≅ 25 dagen

PITTA-BALANCE

Bent u een vurig Pitta type? De ayurvedische gezondheidsleer schrijft de transformerende Pitta-dosha onder andere de eigenschappen heet, scherp en zuur toe en verklaart zijn invloed op onze energie- en warmtehuishouding, alsmede onze stofwisseling en spijsvertering. Evenwichtige emoties, een helder en productief intellect: dat zijn de kenmerken van een Pitta-dosha in balans. Veel factoren kunnen de Pitta-dosha echter verhogen: de zomerhitte, onze voeding en ons werk; ook van buiten komende factoren, bijvoorbeeld stresssituaties. Cool blijven, wanneer het er heet aan toegaat.

Bestelnr.: 040323 vruchten- en kruidenpasta, 600 g ≅ 30 dagen
Bestelnr.: 040324 60 tabletten, 45g ≅ 15 dagen

KAPHA-BALANCE

De ayurvedische leerboeken beschrijven een relatie tussen een aanhoudend slecht humeur en een overmaat aan Kapha samen met een opeenhoping van ama (stofwisselingsslakken, zie ook pagina 11). Dankzij de meer dan 20 speciale ingrediënten van dit voedingssupplement zal een verstoord evenwicht van de Kapha dosha weer geharmoniseerd worden. Tegelijkertijd wordt de afbraak van ama ondersteund*.

Bestelnr.: 041402 50 tabletten, 50 g ≅ 25 dagen

AYURVEDA-TIP

Meditatie

Het bewustzijnsaspect is volgens de vedische geschriften nauw verbonden met de ayurveda. Transcendente meditatie volgens de methode van Maharishi Mahesh Yogi is een eeuwenoude vedische bewustzijnstechniek die de geest op een natuurlijke, eenvoudige manier tot diepe rust brengt. Meer dan 600 wetenschappelijke studies documenteren de effectiviteit van deze meditatie, die door iedereen gemakkelijk uit te oefenen is en niet is gebonden aan leeftijd, godsdienst of wereldbeschouwing.

Verkwikkende slaap *

Slaap – tijd van herstel, het verwerken van ervaringen, energie opdoen voor de volgende dag.

AYURVEDA-TIP

Vóór 22 uur ...

Dit trucje om beter in te slapen heeft u misschien al eens gehoord: als u 's avonds vóór tien uur naar bed gaat, bent u nog op tijd om het 'zandmannetje' te treffen en snel in het rijk der dromen te belanden. De ayurveda legt uit waarom je vóór tien uur makkelijker inslaapt en waarom de slaap dan in zijn geheel meer ontspannen is: elk deel van de dag heeft een andere 'kwaliteit'. Tussen 18 en 22 uur heeft de Kapha-dosha de overhand en helpt om tot rust te komen. Vanaf 22 uur begint de Pitta-tijd, een tijd waarin tijdens de slaap geestelijke indrukken verwerkt worden. Blijft u desondanks wakker, dan kent u wellicht het fenomeen dat de vermoeidheid langzaam weer afneemt en u pas ver na middernacht weer in slaap kunt vallen.

Vooral in onze huidige tijd is het voor veel mensen moeilijk zich 's avonds te ontspannen en in een diepe slaap te geraken. De ayurvedische teksten adviseren bij slaapproblemen regelmatige oliemassages en geven de volgende tips: 's avonds: bezig zijn met verheffende, aangename dingen, warme baden, licht voedsel (bijvoorbeeld soep) – niet te laat. Onmiddellijk voor het slapengaan: gebruik van aromatische oliën, luisteren naar ontspannende muziek. Gedurende de nacht: een comfortabel bed en een aangename sfeer in de slaapkamer.

NIDRA

Een Vataverminderende ayurvedische kruidenmelange voor de nacht*. Aanbevolen in combinatie met Nidra aromaolie, Goede-Nachtthee en 's avonds een zachte massage van de voetzolen met Vata-massageolie.

Bestelnr.: 040107 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Sport en fitness *

Sportieve activiteit houdt ons lichaam fit en soepel, bouwt spierweefsel op, versterkt alle inwendige organen en het immuunstelsel, en het geestelijk welzijn wordt verhoogd. Het langetermijneffect van overdreven sporten is echter ongezond. Lees meer over gezond sporten vanuit ayurvedisch perspectief op www.ayurveda.nl onder onze 'Ayurveda-tips' en dan onder 'Sport en fitness'.

SPORT-RASAYANA

BIO

In 21 productiestappen wordt dit sterk geconcentreerde voedingssupplement gewonnen uit de vitamine C-rijke Amla-vrucht. Die staat bekend om haar vermogen de interactie tussen lichaam en geest te verbeteren. Vanwege het in de ayurveda beschreven spieropbouwende werking wordt dit voedingssupplement aanbevolen voor mensen die actief sport beoefenen*.

Bestelnr.: 043001 100 tabl., 50 g, gecontr. bio. ≅ 25 dagen

AYURFIT

Voelt u zich soms uitgeput en slap? De ayurvedische geschriften beschrijven een groot aantal kruiden die een positieve invloed op de vitaliteit zouden hebben*.

Bestelnr.: 041413 60 tabletten, 60 g ≅ 30 dagen

Natuurlijke schoonheid *

Crèmes, lotions en oliën spelen een belangrijke rol bij cosmetica en lichaamsverzorging. Maar een gezond en stralend uiterlijk ontstaat allereerst door een goed functionerende stofwisseling. Een zuivere en stevige huid, veerkrachtig en glanzend haar, goedgevormde nagels en een stralend uiterlijk zijn het resultaat van een goede gezondheid en een optimale toevoer van alle benodigde voedingsstoffen. Voedingssupplementen van Maharishi Ayurveda voor huid, haar en nagels brengen alle drie de dosha's in evenwicht en ondersteunen op een heel natuurlijke manier een gezond uiterlijk en stralende schoonheid.

AYURHAIR & NAILS

Broze en splijtende nagels? Haar zonder veerkracht en glans of gespleten haarpunten? Ayurveda benadrukt voeding van binnenuit met passende voedingssupplementen.
Haar en nagels worden geassocieerd met de asthi dhatu. Dit voedingssupplement voorziet volgens de ayurvedische opvatting de asthi dhatu van belangrijke voedingsstoffen*.

Bestelnr.: 040953 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

RADIANT SKIN

Ayurveda legt een verband tussen deze kruidenmelange en het handhaven van de gezondheid van de huid*. Beauty-tip: "Radiant Skin Oil", pagina 21.

Bestelnr.: 040926 60 tabletten, 30 g ≅ 15 dagen

AYURSKIN-BEAUTY

Als de huid haar jeugdige veerkracht verliest en de rimpels na verloop van tijd de overhand krijgen, is het voeden van de huid van binnenuit bijzonder belangrijk*.

Bestelnr.: 040989 60 tabletten, 30 g ≅ 30 dagen

Koude jaargetijde *

In het koude jaargetijde hebben veel mensen te lijden onder de voor herfst en winter typische storingen van de gemoedstoestand. Als verklaring daarvoor geeft ayurveda een verhoging van de Vata dosha. Daarom worden voor dit jaargetij Vataverminderende maatregelen geadviseerd. Onder www.ayurveda.nl (tips voor het koude jaargetijde) hebben we veel nuttige informatie voor u verzameld.

PRANA-RASAYANA

Het belangrijkste onderdeel van dit product, tulsi (Ocimum sanctum, heilig basilicum) heeft volgens ayurveda hete en scherpe eigenschappen. Daardoor vermindert het Vata en Kapha, maakt het slijm los en versterkt zodoende de luchtwegen. Tulsi wordt ondersteund door andere kruiden en bamboe-manna, waarvan de weldadige effecten op de luchtwegen ook in de ayurveda al sinds lange tijd bekend zijn*.

Bestelnr.: 041405 20 tabletten, 20 g ≅ 10 dagen

PASTILLES VOOR FRISSE ADEM

Verfrissen de adem en versterken de stem*.

Bestelnr.: 040333 60 pastilles, 5 g

VOOR HET KOUDE JAARGETIJDE

Volgens de ayurvedische opvatting heeft het lichaam in de koude tijd van het jaar speciale voedingsstofbehoeften. Net zoals prana-rasayana bevat ook dit product tulsi (heilig basilicum) als hoofdbestanddeel en heeft daardoor volgens ayurveda hete en scherpe eigenschappen, waardoor het Vata en Kapha vermindert, slijm losmaakt en zodoende de luchtwegen versterkt. Hyssop (Hyssopus officinalis) en Pistacia integerrhima, die traditioneel in ayurveda gebruikt worden om de luchtwegen te versterken, maken, naast nog andere kruiden, eveneens deel uit van deze fantastische originele receptuur*.

Bestelnr.: 041404 20 tabletten, 20 g ≅ 10 dagen

PRANA-SIROOP

Deze niet-alcoholische siroop bevat als belangrijkste ingrediënt Pistacia integerrhima en Adhatoda vasica, die in ayurveda bekend staan om hun versterkende effecten op de luchtwegen. Zij worden ondersteund door zoethout, basilicum en andere kruiden. Prana siroop kan helpen om de vrije loop en de opname van prana – de levenbrengende adem-energie* - te ondersteunen.

Bestelnr.: 040357 200 ml siroop ≅ 10-15 dagen

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Het geheim is balans*

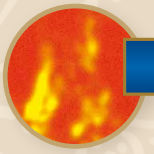
Drie functionele principes

In ayurveda onderscheidt men drie basis functieprincipes (dosha's) – Vata, Pitta en Kapha – die in de hele natuur werkzaam zijn en die we ook in ons lichaam en onze geest terugvinden. Voor een normale en gezonde werking van alle organen en een evenwichtige, wakkere geest is het individuele evenwicht van deze dosha's belangrijk.

Ether en lucht karakteriseren Vata

VATA

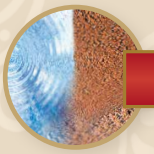
Vata is het bewegingsprincipe en is verantwoordelijk voor het zenuwstelsel, de ademhaling en alle bewegingsprocessen in het lichaam. De elementen ether en lucht worden ingedeeld bij de Vata dosha. Bij een evenwichtig Vata voelt men zich energiek, blij, enthousiast en creatief; de geest is rustig, helder en levendig.



Vuur (en water) karakteriseren de Pitta dosha

PITTA

Pitta regelt onder meer de spijsvertering, de stofwisseling en de lichaamstemperatuur. Op geestelijke gebied staat het voor een scherp intellect en de emoties. Pitta bestaat in de eerste plaats uit het element vuur. In evenwicht geeft het tevredenheid, energie, welbespraaktheid, een sterke spijsverteringskracht, de juiste lichaamstemperatuur en een heldere geest.



Water en aarde karakteriseren de Kapha dosha

KAPHA

Kapha wordt aangemerkt als het principe van structuur: het geeft het lichaam stevigheid en stabiliteit en houdt de vloeistofhuishouding in evenwicht. De elementen aarde en water worden ermee geassocieerd. Een evenwichtige Kapha geeft kracht, uithoudingsvermogen, geduld en psychische stabiliteit.

Alles heeft een effect op ons

Allerlei factoren beïnvloeden het evenwicht van de dosha's – bijv. de tijd van de dag, het dagelijkse werk, de dagelijkse routine, de voeding, de jaargetijden – kortom, alle invloeden waaraan we worden blootgesteld.

In het begin ...

Om kennis te maken met het grote aantal producten van Maharishi Ayurveda hebben we voor u een startpakket samengesteld met daarin onze populairste producten! Ook een aanrader voor beginners is het boek "Ayurveda für jeden Tag" in het Duits. Beide artikelen vindt u op pagina 30.

Onze eigen, individuele balans vormt de basis voor een duurzame gezondheid en natuurlijk welzijn

Zo komt u weer in balans

Als er bij een dosha sprake is van onbalans ('verhoogd'), dan kan deze door maatregelen die tegengesteld zijn aan de storende invloeden weer in evenwicht gebracht ('gereduceerd') worden. Dit kan ook door passende producten worden ondersteund.

Om de dosha's duurzaam in evenwicht te houden, adviseert Maharishi Ayurveda een gezonde, geïndividualiseerde voeding (zie tips op www.ayurveda.nl), een regelmatige dagelijkse routine, specifieke voedingssupplementen (pagina 6-13), aroma- en muziektherapie (pagina 26 - 29), lichaams- en ademhalingsoefeningen en meditatie (pagina 12).

Producten van Maharishi Ayurveda helpen holistisch

Vata-producten compenseren een overmaat aan Vata: ze zijn bijzonder geschikt bij stress, overbelasting, tijdsdruk, tijdens het reizen, 's avonds voor het slapengaan en in het algemeen tijdens het koude seizoen*.

Pitta-producten compenseren een teveel aan Pitta: ze werken verkoelend en verzachtend en zijn in het bijzonder geschikt om ergernis en innerlijke hitte in evenwicht te brengen, of bij te sterke dorst en eetlust*. Het gebruik van Pitta-producten wordt met name voor de zomer aanbevolen.

Kapha-producten compenseren een overmaat aan Kapha: ze werken verwarmend en stimulerend en zijn zeer geschikt bij vochtig, koud weer of bij een gevoel van traagheid. Ook voor mensen die neigen tot overgewicht en die een trage stofwisseling hebben*.

* Zie toelichting op pagina 6

Welke producten moet ik kiezen?

Tel 0475-529111
Klantenservice & bestellen
map@ayurveda.nl

Kies dranken en specerijen naar smaak, of op basis van de dosha die u in evenwicht wilt brengen. Een eventuele onevenwichtigheid van de dosha's kunt u gemakkelijk vaststellen aan de hand van deze test. Een uitgebreidere test vindt u op onze website www.ayurveda.nl onder "Welk dosha-type bent u?". De criteria voor de selectie van cosmetische producten en producten voor lichaamsverzorging vindt u op pagina 20.

Een ayurvedische polsdiagnose – vraag onze klantenservice – biedt u grondige en nog nauwkeuriger informatie over uw dosha-evenwicht.

Doe de ayurveda-test:

Bij een verhoogde Vata is er aanleg voor:

- een droge huid
- zenuwachtigheid en weinig veerkracht
- een onderbroken slaap
- een slecht geheugen
- ondergewicht
- een onregelmatige eetlust
- een afkeer van wind en kou

Geef in dat geval de voorkeur aan

VATA-PRODUCTEN

... want deze verminderen een overmaat aan Vata en werken verwarmend en compenserend*.

AYURVEDA-TIP

Een verhoogde Vata kan ook worden gecompenseerd door:

• regelmaat (dagelijkse routine, etenstijden) • regelmatige ontspanning en voldoende slaap • het warmhouden van het lichaam bij koud, winderig weer • warme, voedzame en niet te droge gerechten • de smaken zoet, zuur en zout • oliemassages

Verminder bij een verhoogde Vata dosha:

• stress, bovenmatige inspanning, tijdsdruk en ook onregelmatige dagelijkse routine en etenstijden • te laat naar bed gaan • te veel rauw, koud, droog en licht voedsel • koffie, zwarte thee, sigaretten, koolzuurhoudende dranken • lange reizen

Bij een verhoogde Pitta is er aanleg voor:

- huidirritaties en een gevoelige huid
- vroeg grijs of licht haar
- boosheid, prikkelbaarheid in stressvolle situaties
- een sterke eetlust
- een afkeer van warmte

Geef in dat geval de voorkeur aan

PITTA-PRODUCTEN

... deze brengen namelijk een verhoogde Pitta weer in evenwicht en hebben een verkoelende, kalmerende invloed*.

AYURVEDA-TIP

Een verhoogde Pitta kan ook worden gecompenseerd door:

• matiging (niet teveel werken) • voldoende vrije tijd • sporten met mate (geen overdreven inspanning) • het vermijden van hitte en te veel direct zonlicht • de smaken zoet en bitter en wrang • 1 theelepel Ghee (geklaarde boter) bij de maaltijden

Verminder bij een verhoogde Pitta dosha:

• woede, mateloosheid • overmatige geestelijke of lichamelijke activiteit • extreem hete, scherpe, zure en zoute gerechten • alcohol, tabak, zwarte thee, koffie, knoflook • luide, agressieve muziek • hitte, te veel direct zonlicht

Bij een verhoogde Kapha is er aanleg voor:

- een zware lichaamsbouw
- vet haar en een vette huid
- langzaam spreken
- traagheid
- een lange slaap
- een langzame spijsvertering
- een afkeer van koud en nat weer

Geef in dat geval de voorkeur aan

KAPHA-PRODUCTEN

... deze verminderen namelijk een verhoogde Kapha en hebben een opwekkende en verwarmende invloed*.

AYURVEDA-TIP

Bovendien kan een verhoogde Kapha worden gecompenseerd door:

• fysieke en mentale activiteit • vroeg opstaan • warme, lichte en droge gerechten • de smaken scherp, wrang en bitter • ontslakken in het voorjaar • droge massages met zijden handschoenen (Garshan)

Verminder bij een verhoogde Kapha dosha:

• overdag slapen • te weinig fysieke en mentale activiteit • te veel zware, vette en koude gerechten • snacks • de smaken zoet, zuur en zout

* Zie toelichting op pagina 6

Mild-zoet, fijn-mild, krachtig-scherp – voor elk wat wils!

Geniet van de harmoniserende invloed en het heerlijke aroma van de originele ayurvedische theeën*

Goede ayurvedische theeën dragen bij aan een holistisch evenwicht* en onderscheiden zich door hun buitengewoon goed aroma. Theemelanges van Maharishi Ayurveda worden vervaardigd onder strikte naleving van originele ayurvedische recepturen – op basis van de eeuwenoude kennis van het gebruik van kruiden en specerijen. Geen van de theesoorten bevat prikkelende stoffen zoals theïne of cafeïne en de praktische theezakjes gaan ontmengen tegen.

Kies naar behoefte uit de drie dosha-theeën (Vata-, Pitta- en Kapha-thee) en ook uit de specifieke kruidentheeën zoals bijvoorbeeld "Digest Plus" of "Gentle Breath". Of geniet gewoon van de thee die u het lekkerst vindt. Uw smaak – uw innerlijke lichaamsintelligentie – weet meestal precies wat op dat moment goed voor u is.

De Vata-, Pitta- en Kapha-theeën van Maharishi Ayurveda zijn de bekende klassiekers onder de ayurvedische theeën!

VATA THEE

BIO

Vata-thee bezit Vata-kalmerende en harmoniserende eigenschappen. Door zoethout, kaneel, kardemom en gember heeft deze thee een vol en zoet aroma, zonder toevoeging van suiker. Vata-thee is bijzonder geschikt bij zwaar mentaal werk, bij stress, in de avond en tijdens het reizen.

Bestelnr.: 080127 15 theezakjes, 18 g, gecontroleerd bio.
Bestelnr.: 080126 20 theezakjes, 30 g

PITTA THEE

BIO

Fijn, mild en verkoelend. Rozenbloemblaadjes, kardemom, kaneel, zoethout en gember bepalen het karakter van deze thee. Geniet van afgekoelde Pitta-thee op warme zomerdagen. Hij verzacht bovendien een heetgebakerde Pitta-constitutie op alle dagen.

Bestelnr.: 080227 15 theezakjes, 18 g, gecontroleerd bio.
Bestelnr.: 080226 20 theezakjes, 30 g

KAPHA THEE

BIO

Met aromatische ingrediënten zoals gember, saffraan en kardemom. Een kruidige, scherpe opkikker! Deze thee past met name bij het ontbijt, bij nat en koud weer of in het voorjaar. Bijzonder verfrissend met citroen!

Bestelnr.: 080327 15 theezakjes, 18 g, gecontroleerd bio.
Bestelnr.: 080326 20 theezakjes, 30 g

VATA-, PITTA-, KAPHA THEE PROBEERVERPAKKING

BIO

Bevat 1x biologische Vata-, Pitta- en Kapha-thee.

Bestelnr.: 080003 3 theezakjes, 3,6 g, gecontr. biologisch

VOOR MANNEN THEE

De ingrediënten spreken voor zich: ashwagandha en vidarikand werken holistisch ondersteunend en balancerend. Palmsuiker, basilicum, kardemom, gember en nootmuskaat vullen deze melange aan en geven deze thee zijn wonderbaarlijke smaak!

Bestelnr.: 110016 20 theezakjes, 40 g

FIRST LADY THEE

Een speciale melange van kruiden en specerijen die volgens de ayurvedische geschriften wordt aanbevolen voor vrouwen. Met basilicum, ajowan, dillezaad, pepermunt, komijn en kaneel.

Bestelnr.: 110013 20 theezakjes, 40 g

KLEINE PRINS THEE

Een milde, fijn-zoete mix van zoethout, venkelzaad, granaatappelzaad en andere specerijen – voor kinderen (vanaf 3 jaar).

Bestelnr.: 110015 20 theezakjes, 40 g

GENTLE BREATH THEE

De verfijnde melange van kruiden maakt deze thee tot een unieke drank. Zoethout, basilicum, pepermunt, kaneel en liswortel bevorderen het welzijn in het gebied van de keel en zorgen voor een aangenaam fris gevoel. Vooral goed bij vochtig en koud weer.

Bestelnr.: 110014 20 theezakjes, 40 g

TAKE IT EASY THEE

Enkele van de in de ayurveda meest gewaardeerde planten zijn in deze receptuur gecombineerd: bijv. Ashwagandha, Gotu Kola, Kalmus en Haritaki (Grote Myrobalanenvrucht). Volgens de ayurvedische geschriften bevorderen hun sattvische kwaliteiten helderheid en tevredenheid.

Bestelnr.: 110017 20 theezakjes, 34 g

Op onze website www.ayurveda.nl vindt u ook ayurveda-tips voor uw welzijn.

GOOD NIGHT THEE

Deze kruidentheemelange bevordert het welzijn 's avonds door het in evenwicht brengen van alle drie de ayurvedische functieprincipes – vooral de Vata dosha. Het klassieke ayurvedische tekstboek "Charak Samhita" zegt: "Een gezonde slaap brengt geluk, voedt het lichaam, geeft kracht en vitaliteit, geeft kennis en schenkt leven."

Bestelnr.: 110019 20 theezakjes, 34 g

FITNESS EXCLUSIEF THEE

Ter verfrissing na het sporten, voor het verkrijgen van levenskracht of gewoon voor tussendoor. Onze Fitness Exclusief-thee bevat eersteklas kruiden en specerijen zoals dadelpoeder en saffraan. Een gezonde fitnessdrank. Steeds een waar genot!

Bestelnr.: 110012 20 theezakjes, 40 g

DIGEST PLUS THEE

BIO

Een scherpe, kruidige thee, die volgens de ayurveda agni (de spijsverteringskracht) op een natuurlijke manier ondersteunt. Een gezond alternatief voor een aperitief en maagbitter.

Bestelnr.: 110008 15 theezakjes, 30 g, gecontroleerd bio.

MEDA THEE

Een goede aanvulling op een persoonlijk voedingsplan is de Meda-thee. Hij smaakt aangenaam fris naar munt en venkel. Met "meda dhatu" wordt in de ayurveda het vetweefsel bedoeld. In plaats van het tellen van calorieën adviseert de ayurveda een evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Zo kan het persoonlijke ideale gewicht langdurig gestabiliseerd worden.

Bestelnr.: 110018 20 theezakjes, 34 g

Onze kruidentheesoorten worden samengesteld op basis van eeuwenoude originele ayurvedische recepturen. Ze worden van oudsher met veel succes gebruikt. Er wordt echter geen werkzaamheid in de zin van de allopathische geneeskunde geclaimd.

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

RAJA'S CUP

De receptuur van dit alternatief voor koffie is precies hetzelfde als die destijds al door de koningen – de raja's – in het oude India gedronken werd om door de wijsheid van de ayurveda geluk en gezondheid te bereiken. Raja's Cup is beschikbaar in 24 handige zakjes (ideaal voor op reis), en als poeder gewoon koken en naar smaak melk of room toevoegen.
Vol aroma - zonder cafeïne.

Bestelnr.: 050006 200 g poeder
Bestelnr.: 050005 24 zakjes, 42 g

ALMOND DRINK BIO

Amandelpoeder en fijne ayurvedische specerijen geven deze amandeldrank zijn geliefde smaak. Maak uw ayurvedische drankje naar keuze met warme of koude melk. Ook zoete gerechten en muesli kunnen ermee verfijnd worden. Bijzonder lekker is de bereiding van zoete lassi (yoghurtdrank) met 'Almond Drink'.

Bestelnr.: 100301 200 g poeder
gecontroleerd biologisch

KRUIDENMELANGES

Met de ayurvedische kruidenmelanges kunt u heerlijk gekruide gerechten klaarmaken en harmoniseert u meteen de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha (basisprincipes van de natuur, waarvan het evenwicht volgens de ayurvedische opvatting nodig is voor het behoud van een goede gezondheid). Omdat er geen vaste regels zijn voor welke churna men wanneer en bij welk gerecht kan gebruiken, kunt u het beste gewoon experimenteren en de vele mogelijkheden ervan ontdekken. Het beste is om alle drie de churna's in de keuken te hebben en een keuze te maken op basis van het gerecht en de smaak.

VATA CHURNA BIO

Kruidig en kerrie-achtig. Met komijn, fenegriek, kurkuma (geelwortel), asafoetida en gember. Vata-balancerend. Bijzonder geschikt voor alle voedingsmiddelen die Vata verhogen, bijvoorbeeld kool, broccoli, maïs, peulvruchten en salades.

Bestelnr.: 070108 35 g, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 070121 35 g, navulverpak, gecontroleerd biologisch

PITTA CHURNA BIO

Mild, exotisch, fijn. Met koriander, venkel, komijn, kardemom, gember en geelwortel. Goed in de zomer, bij te veel interne Pitta (hitte), bij tomatengerechten en naar eigen smaak.

Bestelnr.: 070208 35 g, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 070221 35 g, navulverpak, gecontroleerd biologisch

KAPHA CHURNA BIO

Scherp, kruidig en een beetje vurig. Met gember, koriander, zwarte peper en geelwortel. Kapha-balancerend. Aanbevolen voor zwaar voedsel en als u eens zin heeft in wat sterker gekruide gerechten.

Bestelnr.: 070308 35 g, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 070321 35 g, navulverpak, gecontroleerd biologisch

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Basisvoedingsmiddelen *

BASMATI-RIJST
Basmati-rijst wordt vanwege zijn heerlijke aroma ook wel de 'welriekende' genoemd. Hij is zeer licht verteerbaar en compenseert alle drie de dosha's, waardoor hij binnen de ayurveda zeer gewaardeerd wordt.

Bestelnr.: 090500	500 g, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 090505	5 kg, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 090001	1 kg, Tilda, conventionele teelt
Bestelnr.: 090005	5 kg, Tilda, conventionele teelt

KRUIDEN
Van gecontroleerde biologische kwaliteit.

Bestelnr.: 220005	100 g	gember, gemalen
Bestelnr.: 220010	100 g	fenegriekzaden, heel
Bestelnr.: 220015	100 g	kurkuma (geelwortel), gemalen
Bestelnr.: 220020	100 g	kardemom, heel
Bestelnr.: 220025	100 g	komijn, heel
Bestelnr.: 220030	100 g	komijn, gemalen
Bestelnr.: 220035	100 g	mosterdzaad, zwart, heel
Bestelnr.: 220040	100 g	korianderzaad, heel
Bestelnr.: 220050	50 g	Asafoetida (Hing)

STEENZOUT
Puur steenzout, bevat geen toevoegingen en is niet door verhitting gewonnen. Het is volledig natuurlijk, werkt niet Pitta-verhogend zoals veel andere zouten en is daarom geschikt voor iedereen.

Bestelnr.: 090002	250 g

GHEE (BOTERVET)
Ghee is het zuivere vet van boter. In de ayurveda staat het vanwege zijn gezondheidsbevorderende eigenschappen als heel bijzonder te boek. Het heeft een aangename smaak en balanceert Pitta en Vata. In kleine hoeveelheden stimuleert Ghee de spijsvertering (1 theelepel bij elke maaltijd). Het is uitermate geschikt als vet voor bakken en braden. Bovendien is het zeer lang houdbaar bij kamertemperatuur.

Bestelnr.: 090015	250 g, gecontroleerd biologisch
Bestelnr.: 090550	500 g, gecontroleerd biologisch

KOKOSOLIE VIRGIN
Kokosolie is zeer geschikt om mee te bakken en te frituren. In ayurveda wordt het vaak gebruikt in de zomer, omdat het Pitta vermindert.

Bestelnr.: 090007	200 ml

BIOLOGISCHE SESAMOLIE
Van gecontroleerde biologische kwaliteit.

Bestelnr.: 090011	gecontroleerd biologisch, 1 liter

GRATIS VOOR U

Ayurvedisch kookboekje
Graag sturen wij u bij uw eerste bestelling of op aanvraag het Maharishi Ayurveda-kookboekje gratis toe. Met veel recepten, tips en toepassingsvoorbeelden voor de churna's.

GELE MUNGBONEN
Ayurveda adviseert het regelmatig eten van peulvruchten omdat deze rijk zijn aan eiwit en zeer voedzaam. Vooral voor vegetariërs is de inname van plantaardig eiwit zeer belangrijk. Gele mungbonen hebben een speciale functie binnen ayurveda omdat ze gemakkelijker te verteren zijn dan andere peulvruchten en bovendien minder de neiging hebben de Vata-dosha te verhogen. Mungbonen worden traditioneel bereid in de vorm van een licht vloeibare, goed gekruide puree: de typisch Indiase-ayurvedische dhal.

Bestelnr.: 090004	500 g, conventionele teelt
Bestelnr.: 090009	500 g, gecontroleerd biologisch*

* Beschikbaar afhankelijk van het jaargetijde en de oogst

SHARKARA-KANDIJSUIKER
Sharkara wordt in ayurveda als de beste van alle suikersoorten beschouwd. Het wordt gewonnen uit suikerriet en wordt ook wel 'ayurvedische kandijsuiker' genoemd. Bij de bereiding worden vanwege de langzame rekristallisatie verontreinigingen en zuurvormende bestanddelen gescheiden.

Bestelnr.: 090020	500 g, gemalen

OERSUIKER
Op basis van suikerriet geproduceerde, ongeraffineerde suiker die nog alle mineralen en sporenelementen bevat. Het kan goed gestrooid worden, heeft een fruitige smaak en kan worden gebruikt als alternatief voor witte suiker.

Bestelnr.: 090010	500 g, gecontroleerd biologisch

YOGHURT BOX
Verse yoghurt is qua smaak en kwaliteit het meest waardevol. Met de Yoghurt Box kunt u heel eenvoudig zelf yoghurt maken. Voldoende voor maximaal 1 liter yoghurt. Inclusief thermometer.

Bestelnr.: 130060	

AYURVEDA-TIP

Ayurvedische tips voor voeding
Vanuit het holistisch perspectief van ayurveda wordt aan voeding een fundamentele rol toegewezen voor de gezondheid. Veel goede ayurveda-tips hierover vindt u op onze website www.ayurveda.nl

* Zie toelichting op pagina 6 boven

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

„Natuurcosmetica van het hoogste niveau"

Systematisch verzorgen

De unieke verzorgingsserie van Maharishi Ayurveda verbindt eeuwenoude kennis met de hoge standaard van gecontroleerde natuurlijke cosmetica. Geselecteerde ingrediënten en ayurvedische kennis van de individuele behoeften van de verschillende huid-en haartypes: perfecte natuurlijke cosmetica!

- Originele ayurvedische kruidenrecepturen
- Gecontroleerde natuurlijke cosmetica, BDIH-gecertificeerd
- Uitsluitend hoogwaardige, natuurlijke oliën
- Zonder synthetische kleur- en geurstoffen

Plantaardige materialen voor een gezond evenwicht

Maharishi Ayurveda staat voor de overvloed en rijkdommen die de natuur ons biedt. Alle producten bevatten een buitengewoon hoog percentage extracten van geneeskundige planten, op basis van traditionele ayurvedische recepturen. De ingrediënten voeden, verfrissen en stimuleren de huid. De afzonderlijke plantenbestanddelen werken rechtstreeks in op de huid en helpen haar aan haar individuele balans. Zoals bij alle ayurvedische producten zit het geheim ook hier in de samenstelling van de juiste ingrediënten.

Schoonheid van binnenuit

In combinatie met de traditionele ayurvedische schoonheidstips (pagina 23) en de speciale voedingssupplementen (pagina 13) beschrijft Maharishi Ayurveda de koninklijke weg naar oorspronkelijke schoonheid en natuurlijke uitstraling.

Welke producten zijn voor mij geschikt?

U kunt aan de hand van de toestand van uw huid en haar heel gemakkelijk vaststellen welke verzorgingsproducten voor u het meest geschikt zijn. Vata-producten worden voornamelijk aanbevolen voor een droge huid, Pitta-producten voor een gevoelige huid en Kapha-producten voor een vette huid. Verzorgingsproducten zonder specifieke Vata-, Pitta- of Kapha-kenmerken zijn geschikt voor alle huidtypes.

KEUZE VAN DE LICHAAMSVERZORGING

Vata	–	voor een normale tot droge en gemengde huid
Pitta	–	voor een gevoelige huid
Kapha	–	voor een vette huid

KEUZE VAN DE HAARVERZORGING

Vata	–	voor normaal tot droog en broos haar
Pitta	–	voor normaal tot fijn haar
Kapha	–	voor stevig en snel vet wordend haar

VERZORGINGSCRÈMES

Een natuurlijke, frisse huid. Zacht en egaal, gezond en aantrekkelijk. Trakteer uw huid op een unieke verzorgingservaring. Hoogwaardige oliën voeden de huid en werken vochtinbrengend. De huid wordt verzorgd en gestimuleerd door kostbare geneeskrachtige planten en kruiden. Crèmes en gels van Maharishi Ayurveda op basis van overgeleverde originele recepturen worden gecontroleerd door onafhankelijke laboratoria en beschikken over het BDIH-keurmerk voor pure Gecontroleerde Natuurlijke Cosmetica (G.N.C.). Bevorder de natuurlijke balans van uw huid. Voor holistische schoonheid en uitstraling.

Bestelnr.: 170110 Vata, 50 ml
Bestelnr.: 170210 Pitta, 50 ml
Bestelnr.: 170310 Revital, 50 ml

RADIANT SKIN OIL

Eén of twee druppels van deze holistische gezichtsverzorgingsolie op de nog vochtige huid aangebracht, zorgt voor haar bescherming en verzorging. Zuivere olie uit amandelen, tarwekiemen en sandelhout voeden de huid en ondersteunen haar herstel. Kostbare aromatische oliën zorgen voor de fijne, milde geur. In een bijzonder aantrekkelijke geschenkverpakking. Gaat lang mee. Ondersteun uw schoonheid ook van binnen met het voedingssupplement 'Radiant Skin', pagina 13

Bestelnr: 170006 7 ml

GEZICHTSMELK

Echte ayurvedische huidverzorging begint al bij het reinigen. Kostbare kruidenessences en verzorgende, niet-ontvettende oliën zorgen voor een zachte huid, zonder de huid vettig te maken. Breng de crèmig-milde lotion 's morgens en 's avonds aan en spoel af met lauwwarm water. Geschikt voor alle huidtypes.

Bestelnr.: 170320 100 ml

HUIDTONIC

Natuurlijke frisheid en een verkwikkend effect door de zeer milde samenstelling met toniserend kruidenextract, verkoelend sandelhout en zuivere alcohol van de hoogste kwaliteit. Geschikt voor de dagelijkse huidverzorging en voor alle huidtypes.

Bestelnr.: 170410 100 ml

PEELING GEL

Zeer behoedzaam, maar desondanks grondig! Met de diepreinigende werking van peelingdeeltjes van geslepen abrikozenpitkorrels en fijne amandelzemelen. Dode huidcellen worden voorzichtig verwijderd. Kostbare, huidvriendelijke ayurvedische geneeskrachtige kruiden zorgen voor een harmoniserende verzorging tijdens de peeling. Geschikt voor alle huidtypes.
Met een natuurlijke amandelgeur.

Bestelnr.: 170610 100 ml

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

SANDELHOUT GEZICHTSMASKER

Deze samenstelling van natuurlijke oliën en bijenwas draagt aanzienlijk bij aan het harmoniseren van de huid. De door stress en milieu-invloeden belaste huid is na de behandeling weer soepel en fris. U zult versteld staan hoe zacht en glad uw huid na een maskerbehandeling aanvoelt. Sandelhout wordt in de ayurveda graag gebruikt vanwege zijn kalmerende, Pitta-verzachtende eigenschappen. Cacaoboter, amandelolie en sheabutter bevatten hoogwaardige bestanddelen die de huid intensief verzorgen. Geschikt voor alle huidtypes.

Bestelnr.: 170503 30 ml

ALOË VERA-GEL

Deze Aloë vera-gel is bijzonder zuiver. Hij bestaat voor meer dan 95% uit het bladmerg van de 'Aloe vera barbadensis miller', waarvan de weldadige werking al eeuwenlang bekend is. Deze gel is ideaal voor het hele lichaam.

Bestelnr.: 170004 200 ml

AYURVEDISCHE DOUCHEGELS

Voedende douchegels, zorgvuldig ontworpen en geproduceerd volgens authentiek recept uit India, het land van de Veda. Met originele ayurvedische kruiden, bloesems en vruchten. Zachte reinigend en intensief verzorgend door een mengsel van bijzonder zachte wasbestandsdelen uit plantaardige grondstoffen. Ayurveda Shower biedt een mooie consistentie en een goede schuimvorming. Voor een heerlijk verzorgd huidgevoel.

Bestelnr.: 170177	Vata, 200 ml	Kalmerend
Bestelnr.: 170277	Pitta, 200 ml	Mild
Bestelnr.: 170377	Kapha, 200 ml	Verlevendigend

KRUIDENZEPEN

Puur plantaardige zepen gemaakt van natuurlijke oliën voor een bijzonder crèmeachtige schuim en een zachte verzorging. Met ayurvedische kruiden en zuivere, heerlijk geurende etherische oliën. Vata voor een normale tot droge huid, Pitta voor een gevoelige huid en Kapha voor een vette huid. Alle andere soorten zijn geschikt voor alle huidtypes.

Bestelnr.: 170101	Vata, citroengras	100 g
Bestelnr.: 170201	Pitta, sandelhout	100 g
Bestelnr.: 170301	Kapha, citronella	100 g
Bestelnr.: 170020	jasmijn	100 g
Bestelnr.: 170030	roos	100 g
Bestelnr.: 170040	vetiver	100 g
Bestelnr.: 170050	neem	100 g

BODYLOTIONS

Verwen en bescherm uw huid met deze fluweelzachte bodylotion. Samengesteld uit vele kostbare schatten van de natuur, geeft ze u op een natuurlijke manier een zachte huid en een aangenaam lichaamsgevoel. Cacaoboter maakt de lotion zacht en gemakkelijk aan te brengen, zodat ze snel in de huid kan intrekken. Huidvriendelijke ingrediënten van geselecteerde ayurvedische kruiden en pure amandelolie verzorgen de huid en garanderen de buitengewoon goede verdraagzaamheid van de lotions. De heerlijke geuren van ylangylang (Pitta) en zoete sinaasappel (Vata) beïnvloeden deze dosha's positief via de reukzin.

Bestelnr.: 170120	Vata, 150 ml
Bestelnr.: 170220	Pitta, 150 ml

De kwaliteitskenmerken van onze lichaamsverzorgingsproducten

- *Vervaardigd volgens de originele ayurvedische kruidenrecepturen*
- *In overeenstemming met de strikte richtlijnen voor gecontroleerde natuurlijke cosmetica*
- *Zonder synthetische kleur- en geurstoffen*
- *Uitsluitend hoogwaardige, natuurlijke oliën*

Tel 0475-529111

Klantenservice & bestellen

map@ayurveda.nl

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

AYURVEDA-TIP

Klassieke ayurvedische schoonheidstips

1 Eet u gezond. Kies vers en natuurlijk voedsel en vul dit aan met ayurvedische voedingssupplementen.

2 Gun uzelf voldoende slaap, maar sta vroeg op en ga vroeg naar bed.

3 Ontspan u regelmatig en vermijd stress, overbelasting en uitputting. Een goede meditatietechniek leidt op een systematische manier tot diepgaande ontspanning. Een eenvoudige, maar effectieve, traditionele vedische bewustzijnstechniek is de transcendente meditatie (pagina 12).

4 Gebruik originele ayurvedische producten voor de dagelijkse verzorging. Deze reinigen en voeden huid en haar op een holistische manier en behouden hun gevoelige evenwicht.

5 Houd uw lichaam soepel met regelmatige lichaamsoefeningen (yoga asana's) en sport.

6 Gebruik de ayurvedische aromatische oliemelanges en luister naar Maharishi Gandharva-vedamuziek vanwege de ontspannende en revitaliserende werking.

7 Geniet 's morgens van een ayurvedische lichaamsmassage met warme massageolie (pagina 24).

8 Trakteer uzelf van tijd tot tijd op iets bijzonders, bijvoorbeeld de ayurvedische reinigingskuur 'Panchakarma' (pagina 27).

Voel u goed tot in de puntjes van uw haar!

Haaroliën met waardevolle kruidenessences zijn het ayurvedische geheim voor gezond, glanzend haar. Samen met de eveneens BDIH-gecertificeerde shampoos van Maharishi Ayurveda vormen ze een perfect natuurlijk cosmetisch haarverzorgingssysteem. Bij een hoofdmassage ontplooien de toegepaste kruiden hun werking op de dosha's. Een paar voorbeelden: brahmi balanceert Vata, blauwe waterlelie en Aloë vera werken rustgevend voor Pitta en de Triphala-mix harmoniseert Kapha.

AYURVEDISCHE KRUIDENSHAMPOOS

Het natuurlijke verzorgingsprogramma voor alle haartypen, van droog en broos, dun en fijn, tot krachtig en vet haar. Zachte verzorging. Fluweelzacht, glanzend en heerlijk geurend haar door de unieke combinaties van originele ayurvedische kruiden, bloesems en vruchten. Vervaardigd in India volgens authentieke receptuur. Met 100% natuurzuivere etherische oliÎn. Alle shampoos worden regelmatig gecontroleerd door onafhankelijke Duitse laboratoria volgens de BDIH-richtlijnen voor gecontroleerde natuurcosmetica. Geschikt voor veelvuldig gebruik.

Bestelnr.: 170176	Vata, 200 ml
Bestelnr.: 170276	Pitta, 200 ml
Bestelnr.: 170376	Kapha, 200 ml

Voor een holistische schoonheidsverzorging adviseren wij het voedingssupplement 'Rasayana Ayur-Hair & Nails'. Zie pagina 13.

** Zie toelichting op pagina 6 boven*

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

HAAROLIËN

Ayurveda gaat ervan uit dat regelmatige oliemassages van het hoofd voor een betere doorbloeding van de hoofdhuid zorgen, de haarwortels versterken en het haar op een natuurlijke manier verzorgen. Biologische sesamolie vormt de basis van de traditioneel samengestelde haaroliën. Een schat aan waardevolle kruiden – afgestemd op de dosha's – maken deze oliën tot iets kostbaars.

Bestelnr.: 170107	Vata, 200 ml
Bestelnr.: 170207	Pitta, 200 ml
Bestelnr.: 170307	Kapha, 200 ml

KEUZE VAN DE HAARVERZORGING

Vata	–	voor normaal tot droog en broos haar
Pitta	–	voor normaal tot fijn haar
Kapha	–	voor stevig en snel vet wordend haar

Oliemassages: 'Verwen uw lichaam en uw ziel'

Ayurveda-massage of een ayurvedische zelfmassage: de massageoliën van Maharishi Ayurveda zijn altijd de eerste keuze

Een van de aangenaamste dingen die u voor uw lichaam en uw welzijn kunt doen is een oliemassage van het hele lichaam 's ochtends voor het douchen of baden. Zo'n massage heeft een ontspannende werking op het zenuwstelsel (Vata), versterkt de bloedsomloop en helpt om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. In de ayurvedische geschriften staat hierover: "Oliemassages zorgen voor een zacht, flexibel, sterk en aantrekkelijk lichaam. Ze zijn perfect voor de huid en dienen daarom regelmatig te worden toegepast." Probeer het zelf eens uit! Bij een ayurvedische oliemassage gaat het niet zozeer om het krachtig masseren van het spierweefsel. Deze massages hebben tot doel lichaam en geest met behulp van harmoniserende oliën en zachte bewegingen een diep innerlijk evenwicht te geven. Daarom ligt de aandacht vooral op het gelijkmatig verdelen van de olie over de huid, zodat deze goed kan intrekken.

VATA-, PITTA- EN KAPHA-MASSAGEOLIE

Voor deze kostbare massageoliën op basis van gerijpte, gecontroleerd biologische sesamolie wordt een groot aantal ayurvedische kruiden gebruikt. Traditionele procedures garanderen dat de verzorgende bestanddelen met zorg gewonnen worden.

Vegan

Bestelnr.: 170108 Vata 200 ml
Bestelnr.: 170208 Pitta 200 ml
Bestelnr.: 170308 Kapha 200 ml

KONINKLIJKE MASSAGEOLIËN

Voortreffelijke massageoliën speciaal voor de veeleisende huid vanaf veertig jaar. Speciaal geselecteerde ingrediënten op basis van sesamolie zorgen voor de topkwaliteit. De olie verwarmen, zachtjes inmasseren en minstens 15 minuten laten inwerken. Daarna een warm bad of een warme douche nemen waarna u zich "koninklijk" zult voelen!

Voor vrouwen: bestelnr.: 171596 Maharani-massageolie 100 ml
Voor mannen: bestelnr.: 171595 Maharaja-massageolie 100 ml

GARSHAN ZIJDEN MASSAGEHANDSCHOENEN

De als 'Garshan' aangeduide droge massage met een zijden handschoen wordt in ayurveda aanbevolen voor stimulering en betere doorbloeding van het bindweefsel, in het bijzonder voor het afvloeien van ama of het verminderen van Kapha. De handschoenen worden gemaakt van zeer hoogwaardige ruwe zijde.

Best.-Nr.: 130007 1 paar

AYURVEDA-TIP

Handleiding voor de ayurvedische zelfmassage

Een massage van het hele lichaam met olie is eenvoudig uit te voeren en heeft een zeer weldadig effect. Op onze website www.ayurveda.nl vindt u een handleiding hiervoor.

MASSAGEOLIE 'GERIJPTE SESAMOLIE, 'BIOLOGISCH'

BIO

Een reeds gerijpte, zeer fijne biologische sesamolie voor de dagelijkse zelfmassage in een handig flesje van 200 ml. 'Gerijpt' betekent: eenmaal kort verhit tot 100-108 °C, waardoor de olie vloeibaarder wordt en gemakkelijker door de huid kan worden opgenomen. Alle massageoliën van Maharishi Ayurveda zijn al gerijpt.

Bestelnr.: 170404 gecontroleerd biologisch, 200 ml

KEUZE VAN DE MASSAGEOLIËN

Vata – voor een normale tot droge en gemengde huid en bij verhoogde Vata
Pitta – voor een gevoelige huid en bij verhoogde Pitta
Kapha – voor een vette huid en bij verhoogde Kapha

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

Ayurvedische kruidenoliën en balsem

AYURVEDISCHE KRUIDENOLIE MET MUNT

Natuurzuivere etherische olie met een frisse geur, op basis van hoog geconcentreerde extracten van kamfer, munt, eucalyptus, kruidnagel, venkel, kaneel en ajowan (zaden van wilde selderij). Veelzijdig te gebruiken: naast het gebruik als verfrissende, Kapha-reducerende aromaolie worden ook de zuiverende aroma's die bij het inwrijven vrijkomen als aangenaam ondervonden.

Bestelnr.: 040634 10 ml

NASYA-OLIE

Samengesteld uit een groot aantal weldadige kruiden, oliën en specerijen voor de verzorging van de huid van de neus. Elke dag twee of drie druppels bij de neusgaten behoort volgens de ayurveda tot de dagelijkse routine. Voor hygiënisch gebruik met een pipet.

Bestelnr.: 040016 10 ml
Bestelnr.: 042016 50 ml

MAHARISHI AYURVEDA-BALSEM

Voortreffelijke balsem om in te wrijven. Koel bewaard en vervolgens op de huid aangebracht een weldaad. Met gecontroleerd biologische sesamolie, natuurlijke bijenwas, etherische oliën, kostbare kruidenextracten en specerijen. Verkwikkend en verfrissend voor huid en zintuigen. Ook goed voor na het sporten. Of bij een loopneus en als u zich slap voelt.

Bestelnr.: 360728 25 ml

Ayurvedische mondhygiëne

Gezonde tanden en een frisse adem gelden van oudsher als uitdrukking van vitaliteit en schoonheid. Preventieve, intensieve mondhygiëne is van groot belang voor de gezondheid. In de ayurvedische geschriften wordt deze holistische samenhang uitvoerig beschreven. De Ayurdent-collectie, samengesteld uit speciaal geselecteerde ayurvedische kruiden en planten volgens overgeleverde recepturen, biedt alle voordelen van een moderne, holistische mondhygiëne. Informatie over de vele positieve effecten van een ayurvedische mondspoeling met sesamolie en hoe die wordt uitgevoerd, vindt u op onze website www.ayurveda.nl

AYURDENT-TANDPASTA

Een niet-schuimende tandpasta, gemaakt van puur natuurlijke ingrediënten – zonder chemische schuimmiddelen, fluoride en conserveringsmiddelen. Naast de ayurvedische Triphala-mix bevat hij een hoge concentratie neemolie, kruidnagelolie en nog veel meer kruiden, die bekend staan om hun tandverzorgende eigenschappen. Pepermuntolie zorgt voor een langdurig frisse adem. Gaat lang mee. De minitube (10 ml) als testexemplaar of als reisformaat past in elke handtas.

Bestelnr.: 170010 classic, 75 ml
Bestelnr.: 170011 classic, 10 ml
Bestelnr.: 170009 mild, 75 ml
Bestelnr.: 170008 mild, 10 ml

GERIJPTE BIOLOGISCHE SESAMOLIE

Deze sesamolie uit gecontroleerd biologische teelt is uitermate geschikt als mondspoeling.

Bestelnr.: 170404 gecontroleerd biologisch, 200 ml

TONGREINIGER

Een deel van de ayurvedische mondhygiëne bestaat uit het verwijderen van de aanslag (toxines en bacteriën) op de tong na het tandenpoetsen in de morgen. Meer informatie vindt u op: www.ayurveda.nl

Bestelnr.: 130005 roestvrij staal
Bestelnr.: 130004 verzilverd

AYURDENT-MONDSPOELING

Dit speciale poeder met kardemom, kaneel, pepermunt en andere goed smakende specerijen en kruiden verfrist de adem en geeft een goed gevoel in de keelholte. Spoel uw mond na het eten of naar behoefte tijdens de dag.

Bestelnr.: 170002 50 g

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

'Geuren voor een ontspannen gevoel'

Geuren betoveren ons, werken in op onze gevoelens, wekken herinneringen op, kalmeren, verzachten of stimuleren. Het bijzondere van de ayurvedische aromaoliën is de unieke samenstelling van verschillende etherische oliën volgens het motto: "het geheel is meer dan de som der delen". De juiste combinatie van verschillende oliën zorgt voor de beoogde effecten en herstelt het evenwicht. Met deze aromaoliën volgens originele ayurvedische recepturen kan evenwicht tot stand gebracht worden!

Alle aromaoliën zijn 100% natuurzuiver. Gebruik een geurlamp, een verdamper of een geursteen om het volledige effect van de weldadige geuressences te ontplooien. 2-3 Druppels zijn al voldoende om de geur gelijkmatig in de ruimte te verdelen en zo een harmonieuze sfeer te creëren.

VATA-AROMAOLIE

Een voortreffelijke geurmelange met onder andere zoete sinaasappel, basilicum en venkel. Deze olie bevordert het welzijn bij stress, tijdens het reizen, in de auto, op het werk en 's avonds. Ook goed bij koud, droog en winderig weer.

Bestelnr.: 060100 10 ml

PITTA-AROMAOLIE

Een lieftallige compositie die volgens de ayurveda Pitta kalmeert en daarom bijzonder geschikt is bij een prikkelbare stemming en op warme zomerdagen. Bevat onder meer kostbare sandelhout en ylangylang.

Bestelnr.: 060200 10 ml

KAPHA-AROMAOLIE

Deze stimulerende aromaolie balanceert volgens de ayurveda Kapha. Deze olie wordt in het bijzonder aanbevolen in het voorjaar en bij mensen met een Kapha-dominantie. Met kamfer, eucalyptus, wierook en natuurlijke andere geuren.

Bestelnr.: 060300 10 ml

NIDRA-AROMAOLIE

Een speciale geurcompositie met hoogwaardige etherische oliën zoals lavendel, zoete sinaasappel en andere geuren voor een rustige nacht. Doe een uur voor het slapengaan een paar druppels in een aromaverdamper.

Bestelnr.: 060003 10 ml

MEDA-AROMAOLIE

Meda-aromaolie bestaat uit een uitgebalanceerde samenstelling van aromaoliën, met een pittige, frisse noot door bijvoorbeeld jeneverbes, mirre en pepermunt. Goed in combinatie met het voedingssupplement 'Meda' (pagina 10).

Bestelnr.: 060002 10 ml

ACCESSOIRES

Bestelnr.: 130016	keramische verdamper, wit
Bestelnr.: 130008	geursteen 'roos', wit op glazen onderzetter

WIEROOK EN WIEROOKHOUDERS

Bestelnr.: 140004	Ram Raj-sandelhout, 1 pakje
Bestelnr.: 140005	Ram Raj-sandelhout, 12 pakjes
Bestelnr.: 140006	Suraj-sandelhout, 1 pakje
Bestelnr.: 140007	Suraj-sandelhout, 12 pakjes
Bestelnr.: 140001	Natural-sandelhout, 1 pakje
Bestelnr.: 140002	Natural-sandelhout, 12 pakjes
Bestelnr.: 140021	Natural-Yellow Rose, 1 pakje
Bestelnr.: 140022	Natural-Yellow Rose, 12 pakjes
Bestelnr.: 140031	Natural-Davna, 1 pakje
Bestelnr.: 140032	Natural-Davna, 12 pakjes
Bestelnr.: 140018	wierookhouder, klein
Bestelnr.: 140019	wierookhouder, groot (met opbergruimte)

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

'Panchakarma – de koningstherapie'

Een uniek behandelconcept van Maharishi Ayurveda voor verjonging, preventie en genezing bieden de legendarische Panchakarma-toepassingen. De zachte en zeer aangename behandelingen activeren de lichaamseigen zelfgenezingskrachten, waardoor een diepgaande en duurzame regeneratie mogelijk gemaakt wordt. Tegelijkertijd worden lichaam en geest in een nieuw evenwicht gebracht. De afzonderlijke behandelingsstappen bestaan bijvoorbeeld uit een massage voor het hele lichaam met warme olie, synchroon door twee therapeuten uitgevoerd; een peelingmassage voor het hele lichaam met een mengsel van gerstemeel, kikkererwtenmeel en sesamolie; warmtebehandelingen met stoom van geneeskrachtige kruiden; synchrone massages met warme rijstbuiltjes en het begieten van het voorhoofd met warme kruiden-sesamolie. Veel mensen die hebben genoten van een Panchakarma-behandeling spreken over meer levensvreugde, vitaliteit en een hoger prestatievermogen. Systematisch op elkaar afgestemde reinigingsprocedures maken stofwisselingsafvalproducten en toxines effectief los uit de weefsels en voeren ze af uit het lichaam. Tijdens een dergelijke reeks behandelingen leert u veel factoren kennen die een belangrijke rol spelen voor een gezond, vitaal leven en waaruit u praktische voordelen voor het dagelijks leven kunt halen.

Intensief wetenschappelijk onderzoek heeft bovendien de effectiviteit van deze eeuwenoude kennis bewezen. Panchakarma is geschikt voor gezonde mensen ter preventie of om te revitaliseren, maar is ook geschikt voor mensen met de meest uiteenlopende chronische klachten.

Adressen van Maharishi Ayurveda-gezondheidscentra, van artsen en therapeuten met een opleiding in Maharishi Ayurveda zijn verkrijgbaar bij onze klantenservice (zie pagina 31).

Die Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e.V. – De Duitse vereniging voor ayurveda

De Duitse vereniging voor ayurveda is de oudste ayurvedische artsenvereniging in Europa. Deze heeft zich tot taak gesteld ayurveda bekendheid te geven op het gebied van preventie en holisme. Via internationale symposia en congressen wordt de uitwisseling onder ayurvedadeskundigen bevorderd. Door middel van public relations en bemiddeling van adressen van gevestigde ayurvedische artsen wordt ayurveda toegankelijk gemaakt voor het brede publiek in Duitsland en Europa. De Duitse vereniging voor ayurveda stelt sinds meer dan 25 jaar standaarden op voor de ayurvedische opleiding. De aan de Duitse vereniging voor ayurveda gelieerde Deutsche Ayurveda Akademie draagt op een professionele, praktische en efficiënte manier het hele spectrum van de ayurveda over – ook aan leken. Alle cursussen en aanbiedingen vindt u op www.ayurveda-seminare.de

Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e. V.
Friedrichstr. 232, 10969 Berlijn
Tel.: 0180 5 012326, Fax: 06541 811982
info@ayurveda-gesellschaft.de
www.ayurveda.de

Deutsche Ayurveda Akademie
Steyrerweg 11, 93049 Regensburg
info@ayurveda-seminare.de
www.ayurveda-seminare.de

'De harmoniserende muziek van de natuur'

Maharishi Gandharva-vedamuziek wordt gespeeld om het zelfhelend vermogen van het lichaam effectief te activeren, om spanningen te neutraliseren en om een ontspannen, vredige sfeer te creëren. In het ayurvedische gezondheidssysteem wordt deze muziek al duizenden jaren ingezet bij de behandeling van gezondheidsstoornissen. De overlevering leert dat deze 'eeuwige muziek van de natuur' haar werking ontplooit door geest, lichaam en omgeving in harmonie te brengen met het universele basisritme van de natuur. Luister dus naar Maharishi Gandharva-vedamuziek om uw lichaam en geest in evenwicht te brengen en natuurlijk ook als u zich een bijzonder muzikaal genot gunt.

De 'eeuwige muziek van de natuur' brengt lichaam en geest in harmonie met het universele basisritme van de natuur.

Adviezen tijdens het luisteren

De raga's – zo worden de composities van de Gandharva-veda genoemd – kunnen het beste op de aangegeven tijden worden beluisterd, omdat deze dan overeenstemmen met de klanken en trillingen van de natuur die aan het desbetreffende deel van de dag zijn geheel eigen stemming geven. Op die manier creëert de Maharishi Gandharva-vedamuziek een weldadige en harmoniserende resonantie in de omgeving en bij de luisteraar. Vele raga's kunt u ook op elk moment van de dag beluisteren. Bovendien bevordert elke raga de ontplooiing van bepaalde kwaliteiten in uw bewustzijn, bijvoorbeeld mededogen of overgave. U geniet het beste van de melodieën van Maharishi Gandharva-vedamuziek als u het uzelf gemakkelijk maakt: zittend of liggend, met eventueel de ogen gesloten. Maar zelfs als u niet aanwezig bent, kunt u deze muziek continu afspelen, bijvoorbeeld met een cd-wisselaar, steeds volgens het juiste dagdeel. Op deze manier creëert u een weldadige sfeer in uw woning of in uw werkruimte.

Wetenschappelijke studies

Verschillende studies naar de effecten van Maharishi Gandharva-veda hebben aangetoond dat de klanken en melodieën genezende impulsen voortbrengen, die de biologische ritmes en cycli van het organisme harmoniseren en ook de lichaamsfuncties kunnen verbeteren. Vergeleken met andere soorten muziek schijnt van de Maharishi Gandharva-vedamuziek een bijzonder intensieve helende werking uit te gaan.

„Gandharva-muziek is de eeuwige melodie van de natuur, die op alle niveaus van de schepping klinkt – van op het niveau van de kleinste deeltjes tot op dat van het enorme, zich steeds uitbreidende universum. De Gandharva-veda vormt de basis van alle orde en harmonie in de natuur; daarom bezit bij deze buitengewoon harmoniserende en integrerende werking."

Maharishi Mahesh Yogi

„RAIN MELODY" DOOR AMAR NATH

Een van onze meest favoriete raga's! Deze verfrissende interpretatie van de beroemde 'Rain Melody' parelt als een heerlijke zomerregen en kan op elk moment van de dag gespeeld worden.

Bestelnr.: 150016
CD

Bamboefluit

AMAR NATH

Laat u betoveren door de zachte klanken van de bamboefluit. Amar Nath bespeelt dit instrument sinds zijn zevende levensjaar. Als leidinggevend fluitist van het Indiase nationale orkest is hij in staat de melodieën meelevend te interpreteren.

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

HARI PRASAD CHAURASIA

Zijn meesterlijke speeltechniek heeft van Hari Prasad Chaurasia een internationaal erkende bansuri-fluitspeler gemaakt. In 1981 werd hij bekroond met de Indiase National Award. Met deze raga's beleeft u de grandioze virtuositeit van een uitzonderlijke muzikant.

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

Sitar

PROF. DEVABRATA CHAUDHURI

Prof. Devabrata Chaudhuri is een van de grootste Maharishi Gandharva-veda-muzikanten. In zijn raga's heeft hij de zuiverheid van de lange traditie van Gandharva-veda volledig behouden. De sitar is het bekendste Gandharva-veda-instrument en is niet alleen populair onder muziekkenners.

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

Shehnai-duet

ANANT LAL / DAYA SHANKAR

De Shehnai-meester Pandit Anant Lal en zijn zoon Daya Shankar worden bijzonder gewaardeerd in India en in het buitenland vanwege hun voortreffelijke concerten.

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

Shehnai/sitar

PROF. DEVABRATA CHAUDHURI / ANANT LAL

Professor Chaudhuri in duet met Shehnai-meester Pandit Anant Lal! Deze raga's kunnen op elk moment van de dag en nacht worden afgespeeld.

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

TIP VOOR BEGINNERS

Audioboek

DIE HEILENDEN KLÄNGE DES AYURVEDA

De gerenommeerde Maharishi Ayurveda-arts Ernst Schrott beschrijft op levendige wijze de genezende kracht en de toepassing van Maharishi Gandharva-vedamuziek. Voor de verschillende gezondheidsproblemen wordt de bijpassende selectie vedische muziek toegelicht. Met praktische aanbevelingen en audiovoorbeelden. In het Duits.

Bestelnr. 161900 1 CD

Santur

SHIV KUMAR SHARMA

De santur brengt een groot aantal levendige klankeffecten voort. Betoverende en opzwepende muziek!

Alle cd's zijn te vinden in de prijslijst en op www.ayurveda.nl

Vocaal

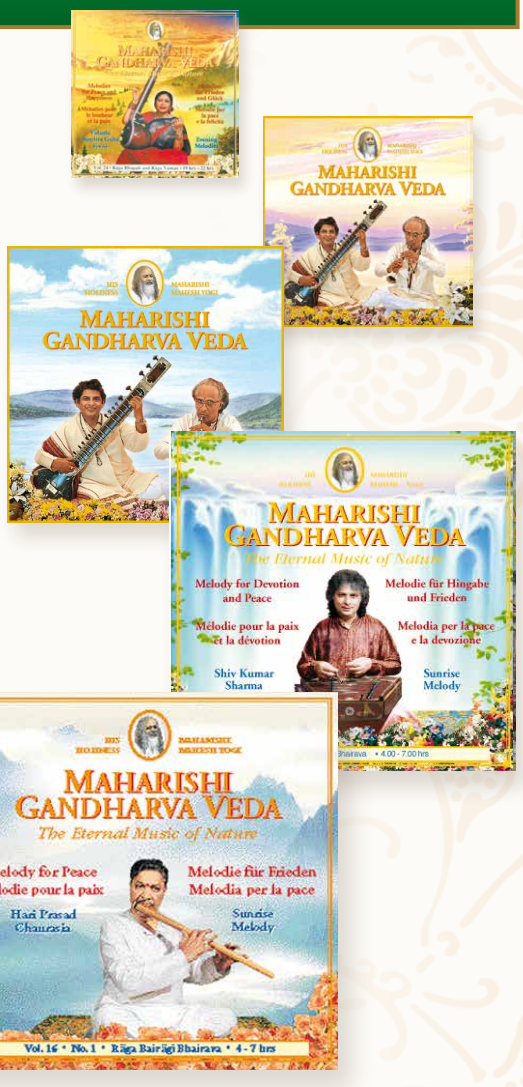
SUMITRA GUHA

Sumitra Guha is een met veel prijzen onderscheiden zangeres. Al bijna 40 jaar lang geeft ze concerten over de hele wereld. Ze zegt: "Gandharva-muziek is de nectar van het leven – ik zing om de hemel op aarde te brengen".

Bestelnr.: 150070 19-22 h (1 CD)

Diverse andere vertolkers vindt u op www.ayurveda.nl

Hier ziet u slechts een klein deel van ons assortiment. Op onze website www.ayurveda.nl vindt u alle vertolkers en cd's evenals vedische recitaties.



LUISTERVOORBEELDEN: WWW.MAHARISHIGANDHARVA-VEDA.DE/SEITE6.HTM

Boeken en publicaties

AYURVEDA FÜR JEDEN TAG

ERNST SCHROTT, ARTS

Een praktijkgerichte inleiding in ayurveda. Hierin wordt een groot aantal tips voor het dagelijks leven en behandelingsmethodes gepresenteerd en worden klachten gedetailleerd besproken. In het Duits.

Bestelnr.: 210110 331 pagina's Duits

TOTAL HEART HEALTH

ROBERT H. SCHNEIDER, M.D.,F.A.C.C.

Het volledige programma voor een gezond hart: Hoe u hart- en vaatziekten en hun risico's kunt voorkomen en tegengaan - stress, hoge bloeddruk, cholesterol, overgewicht, roken - op natuurlijke wijze en zonder schadelijke bijwerkingen. Paperback in het Engels.

Bestelnr.: 210007 256 pagina's Engels

RAMAYAN IN HUMAN PHYSIOLOGY

PROFESSOR TONY NADER MD, PHD, MAHARAJA ADHIRAJ RAJA RAAM

De ontdekking van de werkelijkheid van de Ramayan in de structuur en de functies van het menselijk lichaam. In het Engels.

Bestelnr.: 216071 460 pagina's

DE WETENSCHAP VAN HET ZIJN

MAHARISHI MAHESH YOGI

Een klassieker binnen de meditatieliteratuur. Hij neemt de lezer mee op een reis door de stadia van de bewustzijnsontwikkeling.

Bestelnr.: 211030 461 pagina's

BHAGAVAD GITA, hoofdstuk 1-6

MAHARISHI MAHESH YOGI

Maharishi Mahesh Yogi bestempelt de Bhagavad Gita als de "pocketeditie van de veda", omdat hij de essentie van de hele vedische literatuur bevat. De vertaling en het commentaar van Maharishi Mahesh Yogi onthullen de diepe waarheden van het leven.

Bestelnr.: 210033 477 pagina's

HUMAN PHYSIOLOGY – EXPRESSION OF THE VEDA

PROFESSOR TONY NADER MD, PHD, MAHARAJA ADHIRAJ RAJA RAAM

Samen met Maharishi Mahesh Yogi onthult professor Nader de overeenstemming tussen de structuur en de werking van de veda in vergelijking tot het menselijk lichaam. Rijk geïllustreerd. In het Engels.

Bestelnr.: .: 210220 610 pagina's

Meer boeken vindt u op www.ayurveda.nl

Voor een eenvoudig begin in de wereld van de ayurveda

MAHARISHI AYURVEDA-STARTPAKKET

U bent nog niet echt vertrouwd met de ayurveda, maar u zou toch graag een paar producten willen uitproberen? Dan hebben we precies wat u nodig heeft: het Maharishi Ayurveda-startpakket! U ontvangt dan een soort basispakket tegen een gereduceerde prijs. U kunt naar hartenlust in alle rust uitproberen: harmoniserende thee, de populaire Vata-massageolie en nog veel meer. Ook uitstekend geschikt als geschenk! Alle producten samen als pakket zijn meer dan 15% goedkoper.

Het startpakket bevat:

- Van elk 1 x Vata-, Pitta- en Kapha-thee, biologisch

(pagina 17)

- Almond Drink, biologisch (pagina 18)
- Vata-massageolie, incl. handleiding voor zelfmassage (pagina 24)
- Maharishi Ayurveda-balsem (pagina 25)
- Rozenzeep (pagina 22)
- 5 gratis monsters van de volgende theesoorten: 1 x First Lady, Voor Mannen, Gentle Breath, Digest Plus en Fitness Exclusief (pagina 17)
- Gratis monster Ayurdent-tandpasta (pagina 25)

Bestelnr.: 600300

Voor een volledige lijst van ingrediënten en de dosering van elke product, kunt u terecht op onze website www.ayurveda.nl en kijk bij het specifieke product of bel ons gratis op 0800-2229111

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Het kleine ayurvedisch woordenboek

Agni – 'spijsverteringsvuur' / spijsverteringskracht

Ama – zie pagina 11 bovenaan, 'Wat is ama?'

Ayurveda [spreek uit: ajoerveeda] – 'De kennis van een lang en gezond leven'. De ayurveda dateert uit de eeuwenoude hoogontwikkelde vedische cultuur van India en heeft tot doel lichaam en geest in evenwicht te brengen om daardoor volgens de ayurvedische kennis de basis te leggen voor een langdurige gezondheid en tevredenheid. Ayurveda is het oudste en omvangrijkste gezondheidssysteem ter wereld.

Ayurvedische kruiden – als 'ayurvedische kruiden' worden kruiden aangeduid die in de ayurvedische geschriften een bijzondere vermelding hebben gekregen, of melanges van verschillende kruiden op basis van traditionele ayurvedische recepturen.

Dosha [spreek uit: doschja] – Er zijn in totaal drie dosha's, die het beste vertaald kunnen worden als 'fundamentele functieprincipes'. Deze drie dosha's zijn Vata, Pitta en Kapha en bepalen zowel de natuur om ons heen alsook ons lichaam en onze geest. Als deze drie fundamentele energieën zich in een individueel evenwicht bevinden, voelt men zich goed, is men gezond en straalt men een natuurlijke schoonheid uit. Het compenseren van de uit evenwicht geraakte dosha's vormt een kernpunt van de ayurveda.

Kapha [spreek uit: kaffa] – één van de drie fundamentele functieprincipes (dosha's) in de natuur. De Kaphadosha wordt als een structuurprincipe aangeduid, bestaande uit de elementen aarde en water

Kalash [spreek uit: kalasch] - 'kelk'; 'Amrit Kalash' betekent: de kelk die de levensnectar bevat. Ons logo bevat ook een kalash.

Maharishi – 'Maha' betekent 'groot' en 'Rishi' 'ziener', die in zijn innerlijke visie de veda erkent en toepast.

Pitta – één van de drie fundamentele functionele principes (dosha's) in de natuur. De Pitta dosha wordt aangemerkt als het stofwisselingsprincipe, dat gekarakteriseerd wordt door het element vuur.

Rasayana [spreek uit: rasajana] - ayurvedische kruiden- en mineraalmelanges voor de holistische aanvulling van de voeding, ter bevordering van de gezondheid en voor het behoud van een innerlijk evenwicht.

Vata [[spreek uit: wata] – één van de drie fundamentele functieprincipes (dosha's) in de natuur. De Vata dosha wordt aangemerkt als het bewegingsprincipe en gekarakteriseerd door de elementen ether en lucht.

Vaidya [spreek uit: waidja] – ayurvedische geleerde

Veda – 'kennis', 'universele bron van alle orde in de natuur'. Het begrip 'veda' betekent kennis van alle natuurwetten, de structurerende dynamiek hiervan en de transformatiemechanismen die de oneindige diversiteit van het universum in perfecte staat behouden en de evolutie waarborgen. Veda staat voor totaliteit – zeer rustig en zeer dynamisch – volledige, tijdloze kennis.

Meer begrippen vindt u op onze website www.ayurveda.nl in de sectie 'Over Ayurveda'.

Onze klantenservice

Wij nemen niet alleen uw bestelling in ontvangst, maar adviseren u desgewenst ook graag over de producten en over het onderwerp ayurveda in het algemeen. Wij bellen u ook graag terug. We staan van maandag tot vrijdag van 9-12 uur en van 13-17 uur tot uw beschikking. Buiten deze kantoortijden kunt u uw bestelling ook op ons antwoordapparaat inspreken. Vergeet alstublieft niet uw adres, telefoonnummer en wijze van betaling aan te geven.

E-mail nieuwsbrief en website

Op verzoek sturen wij u graag onze informatieve nieuwsbrief toe, ongeveer om de 2 maanden. Naast waardevolle tips voor uw gezondheid en uw welzijn, ontvangt u interessant nieuws, exclusieve aanbiedingen en nog veel meer! Om u voor de nieuwsbrief aan te melden, hoeft u alleen maar een e-mail met als onderwerp 'Nieuwsbrief' te sturen naar: newsletter@ayurveda.nl.

In de webshop vindt u alle producten overzichtelijk gesorteerd, speciale aanbiedingen en ook veel nuttige tips en informatie over verschillende onderwerpen. Neem snel een kijkje op www.ayurveda.nl

Verkoop- en leveringsvoorwaarden

Onze verkoop- en leveringsvoorwaarden vindt u in de bijgeleverde Algemene Voorwaarden.

Bestel gemakkelijk per ...

TELEFOON	0475 529111
FAX	0475 404055
E-MAIL	map@ayurveda.nl
WEBSHOP	www.ayurveda.nl
POST	Maharishi Ayurveda Products Europe B.V. Veldweg 33 6075 NL Herkenbosch

„Balans is de sleutel tot een goede gezondheid."

Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi Ayurveda Products Europe B.V.
Veldweg 33 • 6075 NL Herkenbosch
Tel.: 0475-529111 • Fax: 0475-404055
E-mail: map@ayurveda.nl
www.ayurveda.nl