

Behandelingen die je thuis kan doen

Zelfmassage

Wrijf jezelf in met warme Ayurvedische kruidenolie. Niet alleen goed bij spier- en gewrichtspijn, ook bij menstruatieklachten, hoofdpijn, als je slecht slaapt enz.

De olie een tijdlang laten inwerken. Je daarna wassen met neem zeep om de natuurlijke beschermlaag van je huid te bewaren.

Voorbeelden van olie voor lichaamsmassage zijn Narayan taila: voedende olie om jezelf of je partner te masseren. Maha narayan taila helpt ook bij pijn en droogte.

Om het hoofd te masseren: brahmi taila verheldert de geest, verlicht hoofdpijn en bevordert een goed geheugen.

Er zijn echter heel veel Ayurvedische oliën. Bel mij gerust om te weten olie het meest geschikt is voor jou.

Je ogen beschermen

Netra bindu zijn oogdruppels die reinigen en beschermen. Zeker als je veel aan de computer werkt of televisie kijkt. Het is normaal dat de druppels prikken wanneer ze aanbrengt. Doe meteen je ogen dicht en laat ze inwerken.

Voor de neus en sinussen

Dagelijks gebruik van een neusolie voorkomt neus- keel- en oorklachten.

Voorbeelden van neusdruppels en -olie

Anu taila helpt tegen slijmen

Pinasnas neusdruppels na 'stomen'. Je kan pinasnas kruiden in warm water doen om te dampen: het maakt de neus en oren vrij. Ook te gebruiken als je last hebt van sinusitis.

Reinigen

De neti-pot is een kannetje, speciaal om de neus en sinussen te reinigen met lauw water en Himalayazout.



Mond en keel

Neem tandpasta helpt ook bij bloedend tandvlees

Auda vindu: gorgelmiddel met o.a. kruidnagel, antibacterieel en voor een frisse adem

Kasana hoest- en keelsiroop legt een beschermende laag op de keel

Je haar

Neelimbringadi taila is een luxueuze haarolie, ideaal voor een weelderige haardos.

Je kan de olie uitwassen met neem shampoo, die zorgt voor extra glans.

EHBO voor je huid

Neem crème o.a. tegen huiduitslag, kloven, aambeien, jeuk, acne, insectenbeten...

Vrijblijvend advies over de meest geschikte middelen en het gebruik ervan: 02/372.34.23