

Ayurveda EKO-kruiden nu verkrijgbaar

HOLISAN ORGANICS

Met de introductie van onze Holisan Organics productlijn komt een groot aantal bekende ayurvedische kruiden beschikbaar in EKO-kwaliteit.

In Nederland worden Ayurvedische producten streng gecontroleerd op zuiverheid. Toch hebben biologische producten op verschillende gebieden nog een meerwaarde, niet in de laatste plaats omdat ze een bijdrage leveren aan een meer duurzame wereld.

"Bio is beter" wordt door steeds meer mensen ondersteund. Biologische voeding biedt pure en meer geconcentreerde smaken. Daarmee heeft de consument een meer complete en gezonde voeding en een ervaring die lichaam en geest positief ondersteunt. Mensen die enige tijd biologische voeding gegeten hebben, ervaren vaak een diepere beleving van smaak, die meer bevrediging geeft.

Interessant is dat het Sanskriet het woord voor smaak - Rasa - ook de betekenis heeft van bevrediging en het (levens) enthousiasme dat daaruit voortkomt. Zo kunnen ook Bio Ayurveda producten van Holisan op hun bescheiden manier een bijdrage leveren aan een betere en meer duurzame Rasa voor iedereen.

Biologisch is duurder, daarom is een open keuze van belang. Het betekent ook dat we daarmee gezamenlijk wat extra's investeren in een meer duurzame wereld, hetgeen ieder van ons ten goede zal komen



Churna's, extracten en kruidenghee's in EKO kwaliteit

In deze uitgave van Holisan Spectrum stellen wij een aantal van onze nieuwe producten aan u voor. Een compleet overzicht is te vinden op www.holisanshop.nl.

ASHWAGANDHA CHURNA, BIO

Ashwagandha - Withania somnifera
Ongetwijfeld de belangrijkste verjongende en versterkende plant van Ayurveda. Ashwagandha is een uitstekend middel voor het opbouwen van uithoudingsvermogen en kracht bij een fysiek veeleisende levensstijl.

De plant is bijzonder voedend voor de botten, spieren en weefsels en verbetert de sterkte en flexibiliteit. Ashwagandha verhoogt het energieniveau, zonder al sterk te stimuleren, en heeft een versterkend effect op het zenuwstelsel.

Goede combinaties:

- Voor meer kracht en vitaliteit bij mannen combineren met Ayus Forte Man; bij vrouwen eventueel gebruiken samen met Shatavari of Ayus Forte Woman.
- Voor een goede algemene gezondheid en weerstand combineren met bijvoorbeeld Chyavanprash.
- Bij stress en een hectische leefstijl combineren met Brahmi.

Ashwagandha churna: €7,70(excl. btw)/100 g

ATMAGUPTA / KAPIKACCHU CHURNA

Atmagupta/Kapikacchu - Mucuna pruriens
Atmagupta wordt in Ayurveda algemeen gebruikt als een afrodisiacum en ter ondersteuning van het goed functioneren van het voortplantingssysteem. Atmagupta vergroot de seksuele energie en versterkt de geslachtsorganen.

Bij mannen verbetert Atmagupta de potentie, het uithoudingsvermogen en de

VERDER IN DEZE UITGAVE

- BIO-kruidenghee's en extracten** - 2 nieuwe productcategorieën **blz. 4**
- Productnieuws:** Chyavanprash Amalaki Vruchtenpasta **blz. 4**
- Amalaki voor uw 'Daily C'** **blz. 6**
- Holisan Agenda** – Ons actuele aanbod van lezingen, workshops en seminars **blz. 7**

controle. Bij vrouwen draagt het bij aan een gezond libido en een goede vruchtbaarheid. Atmagupta is voedend en verzorgend voor het hele lichaam, brengt de zenuwen tot rust en is dus met name geschikt voor Vata. Atmagupta / Kapikacchu churna: €7,70(excl. btw)/100 g

BALA CHURNA, BIO

Bala - Sida cordifolia
De letterlijke betekenis van 'Bala' is 'kracht'. Bala is een verjongend middel en afrodisiacum dat alle weefsels versterkt en met name goed is voor het hart, de longen en het zenuwstelsel. Bala vermindert Vata en Pitta.

Bala churna: €7,70(excl. btw)/100 g

BHUMYAMALAKI CHURNA, BIO

Bhumyamalaki – Phyllanthus niruri
Bhumyamalaki groeit voornamelijk in de warmere gebieden van India. Dit leverkruid bij uitstek heeft een reinigend effect op de lever en het maag-darmstelsel. Bhumyamalaki verbetert de eetlust, helpt de spijsvertering en de stoelgang.

Bhumyamalaki churna: €7,70(excl. btw)/100 g

De in deze nieuwsbrief opgenomen informatie is uitsluitend bestemd voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg.



BIBHITAKI CHURNA, BIO

Bibhitaki - Terminalia bellerica

Bibhitaki is één van de drie bestanddelen in Trifala, het meest gebruikte Ayurvedische kruidenpreparaat. Bibhitaki is een van de beste kruiden voor Kapha.

Bibhitaki is vooral nuttig vanwege zijn positieve effecten op de organen en weefsels waar Kapha accumuleert: de longen, de lever en urinewegen, de slijmvliezen, oren, ogen en keel. Daarnaast reinigt Bibhitaki de darmen en bevordert het de uitscheiding van afvalstoffen.

Bibhitaki churna: €7,70(excl. btw)/100 g

BRINGARAJA CHURNA, BIO

Bringaraja - Eclipta alba

Bringaraja is in India beroemd vanwege zijn positieve invloed op het haar en de hoofdhuid. De plant is een belangrijk ingrediënt in tal van ayurvedische haaroliën. Bringaraja maakt het haar sterk, glanzend en gezond en helpt voortijdig grijs worden te voorkomen. Het kruid is bij uitstek geschikt als verjongend middel voor Pitta-personen. Bringaraja zorgt voor gezonde nagels, botten, tanden en een zuivere huid. Het brengt de geest tot rust, ondersteunt het geheugen en helpt ogen en oren gezond te houden.

Bringaraja churna: €7,70(excl. btw)/100 g

KALMEGH CHURNA, BIO

Kalmegh - Andrographis paniculata

Een bittertonicum met een positieve invloed op lever en galblaas. Een uitstekende weerstandsverhoger in winterse weersomstandigheden.

Kalmegh churna: €7,70(excl. btw)/100 g

MADUKAPARNI CHURNA, BIO

Madukaparni - Centella asiatica

Madukaparni, ook bekend als Gotu kola, is ongetwijfeld één van de meest breinvriendelijke planten van Ayurveda. Het wordt van oudsher gebruikt vanwege zijn positieve effecten op het geheugen, het intellect en het concentratievermogen. Ook het zenuwstelsel heeft baat bij deze veelzijdige plant.

Madukaparni is van nature bloedzuiverend en daarmee ook goed voor de huid. Met zijn verkoelende en ontspannende eigenschappen is Madukaparni bij uitstek geschikt voor personen met een Pitta-consitutie. De plant vermindert Vata in de geest en Kapha in het lichaam.

Madukaparni: €7,70(excl. btw)/100 g

MADUNASHINI CHURNA, BIO

Madhunashini – Gymnema sylvestre

Madhunashini voorkomt hongergevoel doordat het de bloedsuikerspiegel normaal houdt. Dit vermindert de trek in zoete tussendoortjes. Madhunashini wordt daarom regelmatig ter ondersteuning van een afslankdieet ingezet.

Het kruid ondersteunt bovendien de stofwisselingsprocessen in het lichaam, wat zorgt voor een efficiënte spijsvertering. Het kruid zuivert het bloed en verwijdert een teveel aan Kapha.

Voor het bereiken van een juist lichaamsgewicht kan Madhunashini samen met AyurSlim of Natuline worden gebruikt. Madunashini churna: 7,70 (ex. btw)/100 g

MANJISTHA CHURNA, BIO

Manjistha - Rubia cordifolia

Manjistha is de ultieme bloedzuiveraar in het arsenaal van Ayurveda. Het kruid reinigt het bloed van afvalstoffen en bevordert zo een gezonde en frisse teint. Manjistha is een van de beste kruiden voor het verminderen van Pitta en wordt vaak toegepast voor een goede lever- en nierfunctie. Manjistha is ook een goede keus voor het verminderen van Kapha. De plant houdt de lichaamskanalen open voor een gezonde bloedcirculatie en urineproductie.

Manjistha churna: €7,70(excl. btw)/100 g

MUSTA CHURNA, BIO

Musta - Cyperus rotundus

Een verkoelend kruid dat traditioneel gebruikt wordt ter ondersteuning van de spijsvertering en een regelmatige menstruatie. Musta werd reeds genoemd in het klassieke ayurvedische leerboek Charaka Samhita.

Musta churna: €7,70(excl. btw)/100 g

NIMBA CHURNA, BIO

Nimba - Azadirachta indica

Nimba wordt in Ayurveda alom gebruikt vanwege zijn effectiviteit bij de behandeling van bijna alle Pitta- en Kapha-verstoringsen. Gezien zijn bittere en sterk verkoelende eigenschappen wordt Nimba vaak met andere kruiden gecombineerd om zijn Vata-verhogende eigenschappen te compenseren.

Neem wordt traditioneel gebruikt om het bloed te zuiveren, de huid en de lever te reinigen en het immuunsysteem te versterken. Andere toepassingen zijn het gezond houden van de huid

en het handhaven van een gezonde bloedsuikerspiegel.

Nimba churna: €7,70(excl. btw)/100 g

PIPPALI CHURNA, BIO

Pippali - Piper longum

Pippali is een krachtig verjongend kruid dat het lichaam versterkt en voedt. Pippali is nauw verwant aan het in de keuken veelgebruikte zwarte peper en bezit dezelfde scherpe en verwarmende eigenschappen.

Pippali stimuleert en zuivert de stofwisseling en houdt de spijsvertering gezond. Het is goed voor de longfunctie: het ondersteunt een doelmatige en comfortabele ademhaling. Pippali voedt het bloed, bevordert een gezonde bloedsomloop en ondersteunt de lever.

Pippali wordt in kleine hoeveelheden in veel Ayurvedische formules gebruikt om de opname van de ingrediënten te bevorderen.

Pippali churna: €7,70(excl. btw)/100 g

SARIVA CHURNA, BIO

Sariva - Hemidesmus indicus

Sariva wordt al generaties lang gebruikt voor een goede spijsvertering, een gezonde eetlust en een regelmatige stoelgang. Sariva, ook wel bekend als Anantmool, verlaagt Pitta.

Sariva is een effectieve bloedzuiveraar (met name in combinatie met Guduchi en Manjistha) die helpt de huid in goede conditie te houden. De plant vermindert ama in het lichaam, wat een belangrijke voorwaarde is voor het behoud van soepele gewrichten.

Sariva wordt vaak toegepast vanwege zijn effectiviteit als 'plaskruid': de plant is goed voor de nierfunctie en urinewegen en draagt zo bij aan een goede vochtbalans.

Sariva churna: €7,70(excl. btw)/100 g

SHANKAPUSHPI CHURNA, BIO

Shankapushpi - Convolvulus pluricaulis

Shankapushpi wordt in India al honderden jaren gebruikt vanwege zijn verjongende eigenschappen en zijn positieve effecten op het geheugen. De plant verbetert het leer- en concentratievermogen, geeft een rustige geest en bevordert een natuurlijke, gezonde slaap. Shankapushpi is geschikt voor jong en oud.

Shankapushpi churna: €7,70(excl. btw)/100 g



SHATAVARI CHURNA, BIO

Shatavari - Asparagus racemosus

Shatavari is Ayurveda's bekendste rasayana (verjongend middel) voor vrouwen. Het woord betekent letterlijk: "zij die 100 echtgenoten heeft".

Shatavari heeft voedende en verjongende effecten op het vrouwelijke voortplantingssysteem. Het voedt en verzorgt de baarmoeder, bevordert de vruchtbaarheid en draagt bij aan een regelmatige menstruatie. Shatavari is nuttig bij overgangverschijnselen: het helpt bij opvliegers, droogheid en bevordert het concentratievermogen. Als voedingssupplement na de geboorte bevordert Shatavari de productie van moedermelk.

Shatavari is verkoelend en heeft een verzorgende invloed op de slijmvliezen van maag, longen, urinewegen en voortplantingsorganen. Het ondersteunt tevens een gezonde spijsvertering.

Goede combinaties:

- Voor reinigende effecten combineren met Triphala.
- Voor ondersteuning van het immuunsysteem combineren met Chyavanprash.

Shatavari churna: €7,70(excl. btw)/100 g

TRIKATU CHURNA, BIO

Trikatu is een bekend Ayurvedisch spijsverteringsmiddel op basis van gember, zwarte peper en lange peper. Trikatu bevordert de stofwisseling, waardoor de afvoer van afvalstoffen en de vertering van voedsel doelmatiger verlopen. Met zijn stimulerende en verwarmende effect op het lichaam ondersteunt Trikatu de spijsvertering en de orgaanfuncties.

Onregelmatig of teveel eten, of het consumeren van zwaar of ongeschikt voedsel, zijn van invloed op het verloop van de spijsvertering. Niet of onvoldoende verteerd voedsel (ama) vormt een belasting voor het lichaam. Trikatu zet de verbranding van voedsel als het ware 'op een hoger pitje'. Bij een efficiënte verbranding heeft ama geen kans.

Trikatu is daarnaast een nuttig supplement voor een doelmatige ademhaling. De scherpe en stimulerende eigenschappen van de bestanddelen van Trikatu helpen de luchtwegen schoon te houden.

Trikatu churna: €7,70(excl. btw)/100 g

VACHA CHURNA, BIO

Vacha - Acorus calamus

Het gebruik van Vacha voor de gezondheid heeft een zeer lange geschiedenis. Vacha ofwel kalmoes wordt in de moderne kruidenkunde algemeen gebruikt als een mild stimulerend, aromatisch tonicum. In Ayurveda wordt het gewaardeerd als een verjongend middel voor de hersenen en het zenuwstelsel en als middel voor een goede spijsvertering.

Vacha wordt daarnaast veel gebruikt voor de luchtwegen. De plant is weldadig en verzachtend voor de keel en helpt een doelmatige ademhaling.

Vacha churna: €7,70 (excl. btw)/100 g

TULSI CHURNA, BIO

Tulsi- Ocimum sanctum

Samen met de lotus behoort Tulsi tot de meest heilige planten van India. In menige tuin is een Tulsi-plant te vinden om huis of tempel te beschermen tegen het kwaad. De letterlijke betekenis van 'Tulsi' is 'onvergelijkbaar'. Dat geldt zeker ook voor de waarde die Tulsi heeft voor een goede gezondheid. Tulsi versterkt de werking van andere ayurvedische middelen, verbetert de eetlust, spijsvertering en stoelgang. En bovenal: Tulsi verhoogt de weerstand van het organisme en draagt dus bij aan een sterk immuunsysteem.

Tulsi churna: €7,70 (excl. btw)/100 g

VASA CHURNA, BIO

Vasa - Adhatoda vasica

Een krachtig kruid voor de ademenwegen en longen. Vasa is een belangrijk ingrediënt van veel ayurvedische formules voor schone luchtwegen en een doelmatige ademhaling. Het kruid maakt de luchtwegen schoon en geeft snel verlichting.

Vasa churna: €7,70 (excl. btw)/100 g



Spirit of Vinaiki

Ayurvedische wierook van bekende planten

Wierook van Spirit of Vinaiki kent een hoge mate van zuiverheid en kwaliteit. In Duitsland beloond met de kwalificatie 'zeer goed' in het befaamde ÖKO-TEST.

- Uitstekende geuren
- Vrij van schadelijke kleefstoffen en allergie-veroorzakende geurstoffen
- Regelmatige kwaliteitstesten
- Verpakkingen zonder PVC/PVDC/chloor-gebaseerde kunststoffen
- Productie zonder kinderarbeid
- Verbouw en oogst van de grondstoffen op natuurvriendelijke wijze
- Ondersteuning van 'fair trade' principes

Verkrijgbare varianten
Assorti-probeerstetje
Frankincense
Mirre
Narde
Nannari
Sandelhout
Tulsi

Een verpakking bevat 10 geurstokjes (6 in het probeersetje), elk met een brandduur van ca. 40 minuten.

www.holisanshop.nl



BIO-kruidenghee's en extracten

BIO AYURVEDA GHEE

Ghee (spreekuit als 'Gie') is 'geklearde boter': boter waaruit water en melkbestanddelen zijn verwijderd door voorzichtig verwarmen. Ayurveda beschouwt ghee als een van de beste levensmiddelen voor een goede gezondheid.



Ghee bevordert de eetlust en de opname van voedingsstoffen. Het is rijk aan essentiële vetzuren, waaronder de bekende anti-oxidant linolzuur, en de vitamines A, D, E en K.

In de ayurvedische keuken is ghee onmisbaar. Het is ideaal bij het bakken, braden en frituren. Specerijen als komijn, koriander en mosterdzaad worden eerst in ghee geroosterd en pas daarna aan groenten- of dalgerechten toegevoegd.

Een verpakking Bio Ayurveda Ghee bevat 450 gram. Uit gecontroleerd biologische teelt: 100% natuurlijk, geen conserveermiddelen of kleurstoffen.

Bio Ayurveda Ghee: €9,99 (excl. btw) / 450 g.

GRITHAMS

Grithams zijn voedende formules, waarin ghee of geklaarde boter gecombineerd wordt met bekende ayurvedische kruiden. Grithams, ook wel kruidenghee's genoemd, hebben een breed toepassingsgebied. Het onderhouden van de spijsvertering, het goed functioneren van het zenuwstelsel en de hersenen en de hersenen zijn slechts twee voorbeelden. Ook zijn er kruidenghee's die bijdragen aan een goede gewrichtsfunctie. Het gebruik van geklaarde boter als basis van de formule geeft kruidenghee's een duidelijke meerwaarde ten opzichte van andere kruidenpreparaten. Ghee is een effectief transportmiddel voor de werkzame

●
2
nieuwe
productcategorieën
●

stoffen van de verwerkte kruiden en planten. Ghee bevordert bovendien de opname van de werkzame bestanddelen door de lichaamscellen.

In ons nieuwe Holisan Organics assortiment zijn nu vier kruidenghee's beschikbaar:

ASHWAGANDHA GHEE, BIO

Ashwagandha Ghee verhoogt het energieniveau en de vitaliteit en heeft een versterkend effect op het zenuwstelsel. Met zijn verjongende effecten heeft Ashwagandha Ghee bovendien een gunstige invloed op ouderdomsverschijnselen.

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 1 theelepel oplossen in een glas warme melk.

Ashwagandha ghee: 15,20 (ex. btw)/200 g.



BRAHMI GHEE, BIO

Brahmi Ghee heeft een positieve invloed op het mentale functioneren (geheugen, concentratie, leervermogen) en de stemming. Een middel voor een scherpe, heldere geest (ook op latere leeftijd) en een goede gemoedstoestand.

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 1 theelepel oplossen in een glas warme melk.

Brahmi ghee: €15,20 (excl. btw)/200 g.

SHATAVARI GHEE, BIO

Shatavari Ghee bevordert een optimaal functioneren van het vrouwelijke

voortplantingssysteem en helpt bij ongemakken voorafgaand aan de menstruatie. Shatavari Ghee heeft een balancerend effect op alle drie dosha's, maar kan bij overmatig gebruik Kapha verhogen.

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 1 theelepel oplossen in een glas warme melk.

Shatavari ghee: €15,20 (excl. btw)/200 g.

TRIPHALA GHEE, BIO

Triphala Ghee heeft een ontspannend effect op het spijsverteringskanaal. Het draagt bij aan een regelmatige darmwerking en stoelgang en bevordert de spijsvertering. Triphala is bovendien een natuurlijke anti-oxidant voor gezonde cellen en weefsels.

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 1 theelepel oplossen in een glas warme melk.

Triphala ghee: €15,20 (excl. btw)/200 g.

BIO AYURVEDA EXTRACTEN

Het Holisan Organics programma bevat naast churna's en kruidenghee's ook een aantal werkzame biologische extracten in tabletvorm.

De tabletten bestaan voor 50% uit organisch kruidenpoeder en voor 50% uit een gestandaardiseerd extract. Daarmee zijn de voordelen van beide ingrediënten in één tablet gecombineerd. Enerzijds de traditionele churna (poeder) met de volledige kracht van het kruid en al zijn bestanddelen, anderzijds een modern plantenextract met de belangrijkste werkzame stoffen in hoge concentratie.

Van alle meest bekende kruiden zijn deze extracten in tabletvorm beschikbaar.

AMALAKI EXTRACT, BIO

Amalaki - Emblica officinalis
Amalaki, een van de drie ingrediënten in Trifala, is een krachtig verjongend middel dat de weefsels voedt, verzorgt en zuivert. Met zijn verkoelende eigenschappen zorgt Amalaki voor een vermindering van Pitta in het maag-darmstelsel, wat goed is voor het maagslijmvlies en het maagsap.

Amalaki is darmreinigend; het verwijdert afvalstoffen en warmte en bevordert een regelmatige darmwerking. Amalaki is een zeer geconcentreerde bron van anti-oxidanten die de weefsels intensief



verzorgt. Het heeft een positieve invloed op de gezondheid van het bloed, de ogen, botten en tanden. Ook draagt Amalaki bij aan het goed functioneren van lever, hart en longen.

- Goed voor de algemene gezondheid
- Natuurlijke anti-oxidant
- Bevordert de natuurlijke reiniging en een regelmatige stoelgang

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 2 tabletten.

Amalaki Extract: €16,84 (excl. btw)/110 tabl.

GUDUCHI EXTRACT, BIO

Guduchi wordt zo gewaardeerd vanwege zijn heilzame effecten, dat de plant in Ayurveda de bijnaam 'Amrita' of 'Goddelijke nectar' heeft. Guduchi, een krachtig voedend tonicum, is een van de beste kruiden voor het in balans brengen van Vata en Pitta. Opmerkelijk genoeg combineert de plant verwarmende eigenschappen met het vermogen een teveel aan Pitta te verminderen. Deze warmte verwijdert afvalstoffen en heeft een zuiverend effect op de lever, nieren, gewrichten en het bloed.

Guduchi verzacht de huid en geeft een heldere en gezonde teint. Als een verjongend middel versterkt Guduchi de weefsels, verhoogt het de weerstand en bevordert het de vitaliteit. Tegelijkertijd geeft het rust aan de geest en ondersteunt de plant het zenuwstelsel. Guduchi wordt traditioneel gebruikt om de levensduur te bevorderen en een gezonde voortplanting te ondersteunen.

- Voor een goede weerstand
- Ondersteunt het zenuwstelsel

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 2 tabletten.

Guduchi Extract: €17,90 (excl. btw)/110 tabl.

KURKUMA EXTRACT, BIO

Kurkuma - Curcuma longa

Kurkuma ofwel geelwortel heeft een aantal onmiskenbare voordelen voor de gezondheid. Het is niet voor niets een van de belangrijkste kruiden van Ayurveda.

Met zijn bloedzuiverende en antioxidante eigenschappen staat geelwortel aan de basis van een goede gezondheid. Geelwortel wordt daarnaast veel gebruikt vanwege zijn stimulerende invloed op de lever, de gal en de spijsvertering. Ook helpt geelwortel de gewrichten soepel en in goede conditie te houden.

- Bloedzuiverend, anti-oxidant
- Voor soepele gewrichten

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 2 tabletten.

Kurkuma Extract: €19,30 (excl. btw)/110 tabl.



TRIPHALA GUGGULU EXTRACT, BIO

Dit klassieke ayurvedische preparaat combineert de zuiverende en verjongende effecten van triphala met de diepgaande en krachtig reinigende eigenschappen van guggulu.

Triphala Guggulu opent de lichaamskanalen en helpt bij het elimineren van afvalstoffen. Het middel is met name nuttig voor een goede gewichtscntrole: het helpt de spijsvertering, ondersteunt de stofwisseling en vermindert een teveel aan Kapha.

Daarnaast heeft Triphala Guggulu een positief effect op de cholesterolspiegel.

Algemene gebruiksaanwijzing: 2 maal daags 2 tabletten.

Triphala Guggulu Extract: €18,70 (excl. btw)/110 tabl.

Productnieuws

FORMULE AVASEPT GEWIJZIGD

De samenstelling van Avasept, een ayurvedisch kruidenpreparaat voor gezonde lichtwegen en een goede ademfuctie, is onlangs op een aantal punten verder verbeterd.

De dosering blijft gelijk: 3 maal daags 2 tabletten na de maaltijd gedurende 1 maand. Daarna 2 maal daags 2 tabletten gedurende 4 tot 6 maanden.

Een verpakking Avasept Nieuwe Formule bevat 120 tabletten.

Avasept Nieuwe Formule: €13,51 (excl. btw)/120 tabl.

Productnieuws

Chyavanprash Amalaki Vruchtenpasta



Met echte Sharkara-suiker!

Chyavanprash is een traditionele ayurvedische vruchtenpasta, gemaakt op basis van amalaki-vruchten, een rijke bron van anti-oxidanten. Chyavanprash heeft verjongende eigenschappen, voedt en versterkt het lichaam en geeft energie en vitaliteit.

De tridosha-formule van Chyavanprash ondersteunt de spijsvertering zonder pitta te verhogen. Het heeft een balancerend effect op vata en kapha en helpt het lichaam weerstand te bieden tegen de effecten van een stressvolle leefstijl. De energieverhogende ingrediënten versterken het immuunsysteem en ondersteunen gezondheid en welzijn het hele jaar door.

Chyavanprash Amalaki Vruchtenpasta is bereid met échte Sharkara (Ayurvedische rietsuiker). De verse amla-vruchten en kruiden, verzameld door inheemse plukkers, zijn verwerkt in een ambachtelijke Ayurveda-fabriek in Gujarat, India.

Algemene gebruiksaanwijzing: 1 Theelepeltje in de mond laten smelten of oplossen in glas warme melk, 's morgens en 's avonds. Ook als kruidig broodbeleg of samen met yoghurt of müsli te gebruiken.

Probeerverpakking 50 g / €2,50*
Standaardverpakking: 500 g/€23,65*
*prijzen excl. btw

Amalaki voor uw 'Daily C'

Charaka – een van de klassieke auteurs van Ayurveda – schreef al over Amalaki: “Amalaki is de beste van alle revitaliserende en verjongende kruiden.” Hoe actueel is deze uitspraak in een tijd waarin men op zoek is naar natuurlijke middelen voor verjonging, en waarin ook uit onderzoeken blijkt hoe sterk bijvoorbeeld de antioxidant kwaliteiten van een vrucht als Amalaki blijken te zijn en hoe sterk Amalaki helpt bij het krijgen van een rijkelijke dagelijkse dosis vitamine C. Amalaki is recentelijk zo ongeveer een 'hype' geworden in de Verenigde Staten, en dat is niet onterecht. Vraag aan een ayurvedische arts: “Als u één ayurvedische plant zou moeten uitkiezen, waarmee u het de rest van uw leven zou moeten doen?”, en het antwoord is “Amalaki.”

Productnieuws

Amalaki Daily C



- Vitamine C uit de Amalaki-vrucht
- Bij een actieve en fitte levensstijl
- Uit gecontroleerd biologische teelt

Gebruiksaanwijzing:

3 maal daags 2 capsules (=100% ADH vitamine C).
Eén capsule (0,33 g) bevat 10 mg vitamine C.

Amalaki Daily C: 11,03 (excl.btw)/85 plantaardige capsules.

Ayurvedische wondervrucht vol vitamine C

22 BIJZONDERE WERKINGEN

1. Verbeterd en reguleert de opname van voeding. In ayurvedische termen: Amalaki ondersteunt Agni in het maagdkanaal, maar ook de andere Agni's waaronder die van de Dhatu's. Het heeft een lange termijn werking op Agni zonder daarbij Pitta te verstoren. Integendeel: Amalaki is een goede remedie voor Pitta klachten, mede dankzij zijn verkoelende effecten.
2. Helpt bij het reduceren van Irritable Bowel klachten. Amalaki versterkt Agni hetgeen leidt tot betere omzetting, opname en absorptie in de darmen, maar het helpt ook bij het afbreken van schadelijk slijm in de darmen.
3. Gaat ontstekingen tegen en maakt de lymfevloeistof schoon. Amalaki werkt verkoelend bij geïrriteerde condities met hitte en zuur in de Rasa Dhatu.
4. Versterkt en ondersteunt de lever. Via Rasa en Rakta Dhatu ondersteunt Amalaki de functie van de lever en diens Agni.
5. Onderzoek toont aan dat Amalaki cholesterol verlaagt, en de vetthouding positief ondersteunt. In feite verlaagt het LDL en verhoogt het HDL.
6. Werkt ondersteunend bij de behandeling van diabetes. Onderzoek toont aan dat Amalaki de bloedsuikerspiegel positief beïnvloedt.
7. Voorziet het lichaam van een zeer stabiele en ruime dosis aan vitamine C die beschermd is tegen schadelijke invloeden van licht en hitte.
8. Is een goede ondersteunende remedie bij maagzuurproblemen. Verlaagt hitte- en zuurklachten als gevolg van een verstoorde Pitta
9. Ondersteunt het cardiovasculaire systeem en is goed voor het bloed en de bloedsomloop. Werking is extra goed in combinatie met granaatappelsap.
10. Reguleert een goede stoelgang. Amalaki werkt goed op het Pitta gedeelte van het maagdkanaal, maar ook op het Vata gedeelte – de dikke darm. Het reguleert de peristaltiek en ondersteunt een regelmatige stoelgang, en kan ondersteunend werken bij constipatie.
11. Werkt via de opname in dunne en met name dikke darm op de botten in. Amalaki versterkt de botten en zorgt voor een betere kalkopname en -huishouding.
12. Door positieve ondersteuning van eiwit-synthese heeft Amalaki een opbouwende werking op het spierweefsel.
13. Ondersteunt het urogenitale stelsel en heeft een mild diuretische werking. Het werkt verkoelend bij hitte klachten in blaas en urinewegen.
14. Ondersteunt longen en luchtwegen. Amalaki draagt bij aan een gezonde Kapha die benodigd is voor structuur en functie in het ademhalingsstelsel.
15. Werkt als een voedend tonicum op hersens en geest. Het is een plant met Sattvische kwaliteiten en wordt ook genoemd onder Medhya – kruiden die geheugen, intellect en zintuigen functioneren ondersteunen.
16. Zorgt voor een goede huid alsmede complexie van de huid. Via reiniging van Rasa, Rakta en lever heeft Amalaki een positieve uitwerking op de huid. Amalaki wordt ook direct in huidproducten aangewend.
17. Zorgt voor een goede haarverzorging. Via verzorging van de botten zorgt Amalaki ook voor de haren, die volgens Ayurveda een bijproduct van de botten zijn. Amalaki wordt ook direct in haarverzorgingsproducten (o.a. shampoos) aangewend.
18. Werkt als een lange termijn tonicum op het lichaam en haar weefsels. Amalaki revitaliseert de weefsels en de cellen op een grondige en langdurige wijze. Daardoor werkt het ook positief op de vruchtbaarheid.
19. Het heeft een antioxidant werking en ondersteunt het immuunsysteem. Amalaki vermindert moeheid en gebrek aan energie.
20. Helpt bij het verwijderen van gifstoffen uit het lichaam.
21. Ondersteunt ogen en gezichtsvermogen.
22. Verbeterd de opname van ijzer.



Holisan agenda



Aanmelden

Informatieve bijeenkomsten

Regelmatig organiseren wij cursussen, lezingen en presentaties over gezondheid. Deze informele maar zeer informatieve bijeenkomsten zijn bedoeld voor artsen, therapeuten, diëtisten, medisch en paramedisch personeel en voedingsdeskundigen. Prima gelegenheden om ervaringen uit te wisselen en uw kennis te vergroten. Onze lezingen worden geaccrediteerd door de VBAG, de LVNG (beide 2 studiepunten) en de NWP (1,5 studiepunt, met uitzondering van de introductielezingen).

Voor het bijwonen van sommige lezingen wordt basiskennis over Ayurveda verondersteld. Op www.holisan.nl/lezingen leest u hier meer over.

Tenzij anders aangegeven, zijn de lezingen gratis toegankelijk. Aanmelding vooraf is echter noodzakelijk. U ontvangt dan van ons een bevestigingsbrief, die tevens dient als uw toegangsbewijs. U kunt zich aanmelden via www.holisan.nl/lezingen

Tijden: Ontvangst: 9.30-10.00 uur met koffie en thee. Ochtendprogramma: 10.00-12.30 uur. Lunch: 12.30-14.00 uur. Middagprogramma: 14.00-17.00 uur.

Er wordt verwacht dat u beide dagdelen van een lezing volgt. Volgt u zowel het ochtend- als het middagprogramma, dan wordt u een lunch aangeboden.

Zaterdag 8 mei 2010 - Ayurvedic Dermatology

The skin is the largest organ of the body. It performs many vital roles as both a barrier and a regulating influence between the outside world and the controlled environment within our physical body, mind and spirit.

Skin diseases are the most common form of infections occurring in people of all ages. Skin disorders due to their presentations and associations are difficult to get accustomed to, especially when located in places that are difficult to conceal like the face.

Interestingly Ayurveda mentions about 7 layers (and levels) of skin instead of 4 layers as known to the modern medical world. May be that is why Ayurveda can heal and manage skin diseases so well? A lecture that will highlight pre- and post Ayurvedic treatments related to various disorders of skin, hair, nails, allergic conditions with the topical and internal herbal formulations.

Zondag 9 mei 2010 - Pancha Karma theorie

In de loop van vele eeuwen heeft Pancha Karma zich ontwikkeld tot een van de meest effectieve reinigingskuren ooit. 'Pancha Karma' betekent 'vijf reinigingsmethoden'. Aan een succesvolle Pancha Karma-kuur gaat een goede voorbereiding vooraf (Purvakarma) en de kuur dient met een goede nazorg te worden afgerond (Paschatkarma).

Elk onderdeel van een Pancha Karma-kuur kent een reeks voorschriften voor een juiste uitvoering, alsmede specifieke indicaties en contra-indicaties. In deze lezing zullen al deze aspecten systematisch aan de orde komen. Centraal staat het juist begrijpen, aanleren en uitvoeren van de praktische kanten van een Pancha Karma-kuur. Enige voorkennis van Ayurveda wordt geadviseerd.

Zaterdag 12 juni 2010 - Sankhya, de kern van de ayurvedische filosofie

De Samkhya is de oude spirituele oerleer van de Ayurveda. Niet veel mensen weten dat nog. Wil je de Ayurveda goed toepassen dan is kennis over deze oerleer welkom. Dan geef je de Ayurveda meer 'ziel' in je leven. Ayurveda is immers niet alléén een geneeskunde maar ook een levensinzicht. De Samkhya gaat daar helemaal over. Tijdens de lezing krijg je een zeer toegankelijk beeld van deze mysterieuze oerleer.

Zondag 27 juni 2010 - The Power of Ayurvedic Rasayanas, Teas & Kwaths

Being blessed with an elixir of youth has always been one of the cherishing and enduring dreams of humanity. In this lecture you will begin to explore realising this with the use of one of the either components of Ayurvedic Rasayana, Teas & Kwaths in your daily schedule as 'Must for your kitchen and dining table'. It's like treating ourselves with rejuvenating and restorative regimes to reduce stress and anxiety, eliminate toxins, balance and tone our body, calm our mind, and nurture our spirit.

Aanmelding* voor onze lezingen en workshops verloopt on-line via:

www.holisan.nl/lezingen

U vindt hier tevens een overzicht van onze AyurWellness-workshops.

*Alleen als u niet beschikt over een internetverbinding, kunt u gebruik maken van onderstaande aanmeldcoupon.

- Zaterdag 8 mei 2010 - Ayurvedic Dermatology
- Zondag 9 mei 2010 - Pancha Karma theorie
- Zaterdag 6 februari 2010 – Ayurveda bij Overgewicht en Cellulite
- Zaterdag 12 juni 2010 - Sankhya, de kern van de ayurvedische filosofie
- Zondag 27 juni 2010 - The Power of Ayurvedic Rasayanas, Teas & Kwaths
- Zaterdag 4 september 2010 – Basiskennis Ayurveda I
- Zaterdag 11 september 2010 - Ayurvedic Viewpoint on Burn-out Syndrome
- Zaterdag 25 september 2010 - Ayurveda en de Herfst
- Zaterdag 9 oktober 2010 - De Ayurvedische Oliën, hun kracht en Toepassing
- Zaterdag 20 november 2010 - Basiskennis Ayurveda II

Klantnummer: _____

Bedrijfsnaam: _____

Naam: _____

Adres: _____

Postcode, Woonplaats: _____

Tel. nr. _____

Opsturen in een gefrankeerde envelop naar:

Holisan BV
Postbus 242
8200 AE Lelystad

Holisan agenda

Ayurvedic Rasayana, Teas & Kwaths establish wellness in the body by releasing emotional tension and physical discomfort, and creates a foundation of wellness and stability in the physiology. These take care of nutritional deficiencies due to poor diet, increase Ojas (life's vitality) and Sattva guna (mental/spiritual clarity), balance the bio energies (Vata, Pitta, and Kapha) and maintain rasa, the vital fluid produced by digestion, which sustains life, leading to enhanced immunity.

Zaterdag 4 september 2010 - Basiskennis Ayurveda I

Een algemene kennismaking met Ayurveda met aandacht voor alle belangrijke thema's. Een populaire lezing die wij op speciaal verzoek jaarlijks herhalen. Aan de orde komen de overeenkomsten en verschillen met andere therapeutische systemen. Ook is er ruim aandacht voor de 6000 jaar oude ontstaansgeschiedenis van deze boeiende totaalgeneeskunde. Een deel van de lezing is gereserveerd voor een beschrijving van de voornaamste middelen uit de ayurvedische kruidenfarmacologie. Een aanrader! Goede boeken waarmee u zich eventueel kunt voorbereiden op deze lezing vindt u op www.holisanshop.nl

Zaterdag 11 september 2010 - Ayurvedic Viewpoint on Burn-out Syndrome

We all get tired and have felt depressed at times, but have we ever considered that our spiritual body may experience the same manifestations? The early sign of Burn-out Syndrome is a strong, noticeable lethargy that simply overpowers the harmony of body, mind and spirit. The profound weakness just does not disappear with additional nutrition, and additional rest for the physical and mental body. It needs detoxification, regeneration of cells and much more, in order to address our spiritual body too.

(Vaidya) Naveen Gupta will address this issue in a scientific and holistic way alongwith tips on Ayurvedic nutrition & life style, 5000 years old detoxifying & rejuvenating Ayurvedic massages and Ayurvedic single herbs and complex preparations for body and mind, of course for spiritual energy too.

Zaterdag 25 september 2010 - Ayurveda en de Herfst

Ayurveda en de Herfst: Tijd voor Schoonmaak! Ayurveda geeft als levensleer unieke aanwijzingen om jezelf in balans te brengen met de natuur. En als de herfst aanbreekt laat de natuur los wat oud is om aan te trekken wat nieuw is. Ook de mens zou dat moeten doen: loslaten om te vernieuwen. Ayurveda geeft daar fantastische tips voor.

Zaterdag 9 oktober 2010 - De Ayurvedische Oliën, hun Kracht en Toepassing

De Ayurvedische massage kan niet zonder haar speciaal daarvoor bereide oliën. De receptuur op basis waarvan de Ayurvedische oliën bereid worden is eeuwenoud. Omdat er vaak ook nog een flinke dosis zonlicht bij nodig is, is hun bereiding in niet-tropische landen niet mogelijk.

Bij de bereiding worden de ingrediënten zodanig gekozen, dat de oliën bepaalde effecten sorteren bij de verschillende menselijke constituties. Zo heb je oliën die vooral de lucht-elementen balanceren, de aarde- of de vuurelementen. Ook bestaan er vele Ayurvedische oliën met een krachtige prabhava ofwel geneeskrachtige werking.

De vakkundig opgeleide Ayurvedisch massagetherapeut dient een groot inzicht te hebben in de oliën; zowel hun kleur, geur als consistentie moeten bij de massagetherapeut bekend en herkenbaar zijn. Omdat iedere olie zowel indicaties heeft als relatieve contra-indicaties, is de kennis van de oliën erg belangrijk. Deze workshop vormt dan ook een heldere inleiding in het wezen der Ayurvedische oliën.

Zaterdag 20 november 2010 - Basiskennis Ayurveda II

In de lezing Basiskennis Ayurveda I zijn onderwerpen zoals geschiedenis en filosofie, de drie dosha's en de zeven dhatu's behandeld. In deze vervolglezing zullen deze zaken worden uitgediept aan de hand van de 16 lichaamssystemen (srotamsi). Speciale aandacht zal daarbij uitgaan naar de specifieke ziektebeelden die aan ieder van deze lichaamssystemen gerelateerd zijn. Voor de behandeling zijn tal van kruidenremedies beschikbaar die van nut kunnen zijn voor de dagelijkse praktijk van therapeut en behandelaar.



Nieuwsbrief voor artsen en therapeuten.

Holisan Spectrum is een uitgave van Holisan BV.

De in deze nieuwsbrief opgenomen informatie is uitsluitend bedoeld voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg.

Deze nieuwsbrief is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Niettemin stelt Holisan BV zich niet aansprakelijk voor eventuele schade, voortvloeiend uit eventuele onjuistheden of onvolledigheden.

Holisan Health Products
Postbus 242
8200 AE Lelystad
Nederland
Tel: 0320-251313
Fax: 0320-255805
e-mail: info@holisan.nl
www.holisanshop.nl
www.devicosmetics.nl
www.ayurwellness.nl

Copyright © 2009

Niets uit deze uitgave mag worden veeuvelvuldigd door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.