

## De dhātu's

**Vāghbhaṭa (sūtra-sthāna XI,4): Voedend, de levensactiviteiten onderhoudende, bedekkende, smerende, steungevende, vullende en embryo-producerende zijn de belangrijke functies van de dhātu's.**

Veel kennis omtrent de anatomie (incl. osteologie) uit de *Atharva Veda*, uit Suśruta en Caraka is bekend geworden door het boek *Studies in the Medicine of Ancient India* van de Indoloog Hoernle (1841-1918). Hij beschrijft ook de zeven dhātu's in een voor de westerse mens bekende terminologie.

Heel kort gezegd: een dhātu = een weefseltype. De Āyurveda onderscheidt zeven weefseltypes, die we kunnen beschouwen als subtiele fysiologische verbanden. In deze weefsels vindt de omzetting van alle substanties plaats en worden nuttige stoffen en afvalstoffen gescheiden. De dhātu's worden vaak meer beschouwd als de energiën, de blauwdruk die achter de aanmaak van een weefseltype ligt dan als het weefseltype zelf<sup>1</sup>.

Gedurende het leven worden de dhātu's constant gevormd, vernietigd en weer opgebouwd. De materialen zijn afkomstig uit de voeding. Kapha zorgt voor het aanbod, Pitta voor de transformatie en Vāta voor de beweging.

Het dhātu-proces heeft 18090 kala's (tijdseenheden van 2,15 min.), d.w.z. 27 dagen oftewel een maanmaand nodig om zich te voltrekken<sup>2</sup>. Bij Vāta- en Pitta-persoonlijkheden zal het wat sneller gaan dan bij Kapha-personen.

Er zijn drie theoriën over de genese van de dhātu's:

- 'pikken van de duivel': de dhātu's pikken uit het voedsel wat ze nodig hebben;
- irrigatiesysteem: de rasa-dhātu stroomt overal en brengt zo de voeding rond.
- enzymtheorie: iedere dhātu heeft zijn eigen enzymen en zet uit de voedselbrij (chylus) om wat het nodig heeft en geeft dat wat overblijft door aan de volgende dhātu. Deze laatste theorie is de belangrijkste.

In het proces van de transformatie door de agni van een bepaald dhātu zijn drie fundamentele activiteiten te onderscheiden:

1. irrigatie (vervoer);
2. selectiviteit (iedere dhātu neemt die voedingsstoffen op die hij nodig heeft);
3. directe transformatie.

En er worden 4 soorten producten geproduceerd:

1. eigen weefselvoeding;
2. vóórvoeding voor het volgende dhātu;
3. een afvalproduct dat representatief is voor die dhatu (**kiṭṭa**);
4. een bijproduct (tevens eindproduct), dat een eigen supplementaire functie heeft in het lichaam (**upa-dhātu**). Ook deze bijproducten steunen het lichaam, maar ze voeden het niet<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Aldus Persaud, 97

<sup>2</sup> Er wordt soms een andere tijdsduur genoemd.

<sup>3</sup> De moedermelk voedt wel de baby!

In het onderstaande overzicht kun je aflezen welk lichaamssysteem bij welke dhātu betrokken is en wat de bijproducten en afvalproducten van de respectievelijke dhatu's zijn.

De eindproducten van de <b>bhūta-agni's</b> (lever) worden <b>poṣaka-dhātu</b> genoemd (= <i>hij die de dhātu voedt</i> ). ↓	dhātu	upa-dhātu	kiṭṭa	karma / systeem
√ <u>puṣ</u> = <i>voeden</i> <u>poṣ-a</u> = <i>voeding</i> <u>poṣ-aka</u> = <i>hij die voedt</i> <u>poṣ-ana</u> = <i>voeding</i>	<u>dhātu</u> = <i>structuur vormend element</i>	<u>upa</u> (prefix) = <i>naar toe, bij</i>	<u>kiṭṭa</u> = <i>secretie, afscheiding, vuil</i>	<u>karma</u> = <i>actie</i>
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Water</b> m.b.v. enzymen door <b>rasa dhātu agni</b> in de rasa vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	plasma, chylus, extra- en intra-cellulaire vloeistoffen.	moedermelk menstruatie-vloeistof <sup>4</sup>	mucus en slijm	<b>Voedend</b> ( <u>prīṇana</u> = <i>aangenaam, verzachtend</i> ). Versterkt het immuunsysteem. Bevat alle nutriënten uit het verteerde voedsel en voedt alle weefsels, organen en systemen.
<u>rasa</u> = <i>essentie, sap</i> √ <u>yah</u> = <i>transporteren</i>		<u>stanya</u> = <i>moedermelk</i> <u>asrc</u> = <i>menstruatiebloed</i>		<u>prīṇana</u> = <i>aangenaam, verzachtend</i> .
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Vuur</b> m.b.v. enzymen en vitamines (o.a. B11, B12, A en K) door <b>rakta dhātu agni</b> in de rakta vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	rakta of bloedserum	peesachtige structuren, bloedvaten	gal <sup>5</sup>	<b>Energiegevend</b> ( <u>jīvana</u> ). Regelt de zuurstofvoorziening. Reguleert de verbranding in alle weefsels en vitale organen en zorgt voor de instandhouding van het leven.
<u>rakta</u> = <i>bloed</i>		<u>sirā</u> = <i>kanaal, bloedvat</i> <sup>6</sup>		<u>jīvana</u> = <i>verkwikkend, verlevendigend</i> .
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Aarde</b> m.b.v. enzymen door <b>māṁsa dhātu agni</b> in de māṁsa vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	māṁsa of spier	spiervet, 7 lagen v.d. huid	secreties van neus, ogen, en oren: van vagina, en penis, haarfollikels, melkzuur	<b>Kracht/steunegend</b> ( <u>lepana</u> ). Bedekt de tere vitale organen, zorgt voor de beweging v.d. gewrichten en is verantwoordelijk voor de fysieke kracht v.h. lichaam.
<u>māṁsa</u> = <i>vlees, spier</i> .		<u>vasa</u> = <i>spiervet</i> <u>tvac</u> = <i>huid</i> <sup>7</sup>		<u>lepana</u> = <i>bepleisterend, steunegend</i> .

poṣakadhātu die o.i.v. <b>Aarde</b> en <b>Water</b> m.b.v. enzymen door <b>meda dhātu agni</b> in de meda vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	meda of vet	ligamenten, vliezen	zweet <sup>8</sup>	<b>Smering (snehana)</b> . Vormt de thermostaat v.h. lichaam. Zorgt voor de smering en de vetbevoorrading van alle weefsels.
<u>meda</u> = <i>vet</i>		<u>snāyu</u> = <i>pees, zenuw, spier</i>		<u>snehana</u> = <i>smerend, liefdevol</i>
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Lucht</b> en <b>Aarde</b> m.b.v. enzymen en vit. D door <b>asthi dhātu agni</b> in de asthi vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	asthi of bot	tanden	nagels, haren, baard, haartzakjes <sup>9</sup>	<b>Steunvend (dhāraṇa)</b> . Geeft structuur aan het lichaam.
<u>asthi</u> = <i>bot, been</i>		<u>danta</u> = <i>tand</i>		<u>dhāraṇa</u> = <i>steunend, dragend</i>
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Vuur</b> en <b>Water</b> m.b.v. enzymen en verschillende B-vitamines door <b>majja dhātu agni</b> in de majja vaha srota's wordt omgezet in: → + ↓	majja of beenmerg (ook hersenen en ruggemerg)	? <sup>10</sup>	olieachtige glans v.d. huid (door talgklieren), faeces, tranen	<b>Vullend (pūraṇa)</b> . Het merg vult de botten (en dat wat ze maken vult het bloed) en geeft zenuwimpulsen (motorisch en sensorisch) door, incl. de cellulaire communicatie.
<u>majjan</u> = <i>beenmerg</i>				<u>pūraṇa</u> = <i>vullend</i>
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Water</b> <sup>11</sup> m.b.v. enzymen door <b>śukra dhātu agni</b> in de śukra vaha srota's wordt omgezet in: →	śukra en ārtava; het is ook wat uit de poriën van de botten komt; het bevat het DNA.		? <sup>12</sup>	<b>Leven doorgeven (garbhōtpatti) en productie van ojas</b> . Het continue proces van vernieuwing van cellen. Bevat genetische informatie. Bevat de ingrediënten van alle weefsels en is verantwoordelijk voor de voortplanting.
<u>śukra</u> = <i>helder, puur, licht gekleurd, essentie, zaad</i> <u>ārtava</u> = <i>vrouwelijk voortplantingsweefsel</i>				<u>garbhōtpatti</u> < <u>garbha-utpatti</u> = <i>productie van een kind</i> . <u>garbha</u> = <i>vrucht, kind</i> <u>utpatti</u> = <i>geboorte, productiviteit</i>

<sup>4</sup> Sommigen beschouwen de menstruatievloeistof als kiṭṭa van de rasa-dhātu.

<sup>5</sup> Sommigen beschouwen de gal als upadhātu, omdat deze helpt bij de vertering en de darm prikkelt en dus niet zonder meer een afval product is. (Men noemt de gal een afvalproduct omdat deze voornamelijk uit afgewerkt bloed bestaat.)

<sup>6</sup> Volgens Sushruta zijn er 900 verschillende sira's, zoals aderen, zenuwen en lymfebanen.

<sup>7</sup> De pezen, ligamenten en fascia's (pees-vliezen) worden hier soms ook toe gerekend.

<sup>8</sup> Ook het tongbeslag wordt hier soms toe gerekend.

<sup>9</sup> Ook het tandsteen wordt hier soms toe gerekend.

<sup>10</sup> Hier staat soms: haren (keśa = *haren*).

<sup>11</sup> Sommigen noemen hier ook aarde bij.

<sup>12</sup> Door sommigen worden hier sperma en eicel genoemd.

In het volgende overzicht is aangegeven: de link met de elementen, de guṇa's van iedere dhātu, de organen waarin de dhātu's zich m.n. manifesteren, de voeding voor de respectievelijke dhātu's en eventuele medicijnen voor als de dhātu te zwak is.

De poṣakadhātu's	bhūta en doṣa	guṇa's <sup>13</sup>	orgaan	voeding	medicijnen
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Water</b> m.b.v. enzymen door <b>rasa dhātu agni</b> in de rasa vaha srota's wordt omgezet:	<b>water</b> <b>aarde</b> <sup>14</sup> (kapha)	vochtig, vloeibaar troebel, visceus, olieachtig	huid + lymfebanen en lymfe-klieren.	zoet: melk, ghee, granen.	Alle rasāyana middelen; chyavanaprash, amla, guduchi. Rasa herstellen: glas water met tl citroensap, tl suiker en ¼ tl zout.
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Vuur</b> m.b.v. enzymen en vitamines (o.a. B11, B12, A en K) door <b>rakta dhātu agni</b> in de rakta vaha srota's wordt omgezet:	<b>vuur</b> <b>water</b> <sup>15</sup> (pitta)	vochtig, vloeibaar, troebel, olieachtig, zacht, visceus	nieren en milt + lever, maag (intr. factor), beenmerg, huid.	afkoelend, bitter, zoet; groene bladgroenten.	Lohabhasma, saffraan, rubia cordifolia. Leverkruiden als: eclipta alba, andrographis paniculata, picrorhiza kurroea.
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Aarde</b> m.b.v. enzymen door <b>māmsa dhātu agni</b> in de māmsa vaha srota's wordt omgezet:	<b>aarde</b> (kapha)	grof, stabiel, zwaar, ruw, hard	geen specifiek orgaan; alle gespierde organen, zoals het hart.	vlees, dadels, bananen, rietsuikersap	alles wat van kapha-aard is; ashwagandha, zoethout, chyavanaprash, shilajit.
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Aarde</b> en <b>Water</b> m.b.v. enzymen door <b>meda dhātu agni</b> in de meda vaha srota's wordt omgezet:	<b>aarde</b> <b>water</b> (kapha)	vloeibaar, zacht	zetel is buikholte; geen specifiek orgaan.	alles wat vetzig is en wat zoet is	taila's; olieachtige en zware kruiden als shatavari en zoethout.
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Lucht</b> en <b>Aarde</b> m.b.v. enzymen en vit. D door <b>asthi dhātu agni</b> in de asthi vaha srota's wordt omgezet:	<b>aarde</b> <b>lucht</b>	zwaar, ruw, hard, grof, stabiel, vormgevend	geen specifiek orgaan.	calciumrijk voedsel: zuivel, zalm, brandnetels, peterselie, kokosnoten, kreeft.	guggul en boswellia serrata zuiveren de kleine kanalen zodat de toevoer goed blijft; praval bhasma is een calcium aanvullend preparaat

<sup>13</sup> Voor de functies van deze guna's, zie Metha c.s. *Harmony and Health*, 336.

poṣakadhātu die o.i.v. <b>Vuur</b> en <b>Water</b> m.b.v. enzymen en verschillende B-vitamines door <b>majja dhātu agni</b> in de majja vaha srota's wordt omgezet:	water <sup>16</sup> (kapha)	olieachtig, zacht.	hersenen en zenuwstelsel.	zoet, sappig, vāta-verlagend voedsel: walnoten, amandelen, ghee, zuivel, pasta's	medhya-rasāyana's of bewustzijnsverruimende kruiden: brahmi, kalmoeswortel, shankhapuspi, jatamamsi.
poṣakadhātu die o.i.v. <b>Water</b> <sup>17</sup> m.b.v. enzymen door <b>sukra dhātu agni</b> in de sukravaha srota's wordt omgezet:	water aarde <sup>18</sup> (kapha)	kristallijn en wit, vloeibaar, visceus, zoetig, naar honing ruikend, zwaar, dik	alle organen en cellen; geslachtsorganen.	melk, honing en ajuin vullen deze dhatu binnen een dag aan.	ashwaganda, satavari, rasapreparaten; bala, zoethout, pippali, gember.

Als alle dhātu's gezond zijn, dan volgt als laatste: **ojas** = levenskracht, vitaliteit, uitstraling, aura [*ojas = kracht, energie*]. Deze is niet direct fysiek herkenbaar, maar hij is essentieel voor het behoud van de immuniteit. Het is een harmonische vormgevende kracht die belangrijk is voor ondersteuning van het leven. Vergelijkbaar met positief kapha<sup>19</sup>. Vanwege zijn krachtige vitale energie is ojas de kern van de dhātu's. De hoofdzetel van ojas is het hart. Dat zou 8-12 druppels (of: een vingerhoed vol) van deze ojas bevatten. Ojas steunt op een goede vertering (agni dus). Het houdt de doṣa's in balans. Sattvische kruiden (m.n. ashwaganda<sup>20</sup>) versterken deze energie.

Volgens Charaka kan **ojas** verzwakt raken door: overmatige lichaamsbeweging, vasten, verlies van bloed en zaad, zorgen, angst, verdriet, en verwondingen. Overmatige seks vermindert ojas bij beide seksen. Verminderde ojas vermindert de weerstand van het lichaam. Het maakt je angstiger, mager, vermindert je geestelijke vermogens en verstoort je zintuigen<sup>21</sup>.

### Klachten bij niet goed werkende dhātu's<sup>22</sup>

Een verstoring in het evenwicht tussen V, P en K heeft direct invloed op de dhātu's. Het is dus belangrijk die drie in evenwicht te houden.

Bij het bepalen van de gezondheid van ieder weefseltype wordt rekening gehouden met de hoeveelheid en de kwaliteit van de bijproducten. Zo kan een lichte menstruatie een aanwijzing zijn dat het eerste weefseltype is aangetast door een overmatige vāta.

<sup>14</sup> Persaud: vuur + water. Kapoor en Metha: water

<sup>15</sup> Persaud en Kapoor en Metha: vuur.

<sup>16</sup> Metha: vuur en water.

<sup>17</sup> Sommigen noemen hier ook aarde bij.

<sup>18</sup> Persaud en Kapoor en Metha: water.

<sup>19</sup> Net zoals **prāṇa** een positief vata is en **tejas** een positief pitta.

<sup>20</sup> *Ashwaganda* is een plant die heel veel **ojas** bevat (David/Frawley, 19)

<sup>21</sup> Aldus Morrison.

<sup>22</sup> Gebaseerd op Metha c.s. *Harmony and Health*, 338. Wat in grijs is toegevoegd is tijdens les 5 besproken. Blauw is te vinden in andere bronnen.

### **Rasa:**

**Goed:** Huid is glanzend, soepel en zacht, opgewekt uiterlijk. Psychisch: slagvaardige, intelligente geest, vrolijkheid, gelukkige uitstraling. Geeft trek in eten en een gezonde eetlust.

**Niet goed:** Gevoel van druk op het hart of in de borstregio, tremors in de extremiteiten, leeg gevoel in de maag of in het hele lichaam, dorst. Anorexia, slechte smaak, vieze smaak in de mond, misselijk, zwaar, loom gevoel, hoofdpijn, koorts, flauwvallen, bleekheid, kanalen verstoppend, impotentie, esthenia (vermoeidheid), zwakte, slechte spijsvertering, vroeg rimpels, vroeg grijze haren.

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Onprettig en neerslachtig gevoel, verhoogde speekselvloed (als verhoogd kapha).

**Verlaagd?** Hartkloppingen, overgevoeligheid voor geluiden, doofheid, vermagering, dorst, droge, ruwe huid, gevoelens van neerslachtigheid.

### **Rakta:**

**Goed:** Oren zijn roodachtig<sup>23</sup> evenals de tong, de mondholte, de lippen, voetzolen, nagels, genitaliën en gelaatskleur. Bloos op de wangen. Psychisch: opgewekt, fijngevoelig, moedig, buitengewone intelligentie.

**Niet goed:** Ruwe huid, verlangen naar zure en koude dingen, en zwakte in de aderen. Laag immuunsysteem (witte bloedcellen laten te veel door), huidklachten (t.g.v. onzuiver bloed: acne, cellulitis), bloedingen (ook haemofilie), overvloedige menstruatie, stomatitis (ontsteking v.h. mondslimvlies), tumor (bloedafhankelijk, miltvergroting, abces, blauwe plekken, geelzucht, wijnvlekken, sproeten, huidklachten (ringworm, leukoderma, ronde cirkelvormige vlekken).

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Overdreven rode ogen, huid en urine, stijfheid v.d. bloedvaten, miltziekten, bloedingen, abscessen, huidziekten, spijsverteringsproblemen, leverproblemen, geelzucht, jicht.

**Verlaagd?** Bleek uiterlijk, gevolgd door droge, ruwe, gebarsten huid. Gevoelens van inertie. Behoefte aan koud en zuur eten.

### **Māṁsa:**

**Goed:** Goede spierontwikkeling over het hele lichaam. Geeft gezondheid. Niet de massa, maar de rekweerstand is doorslaggevend. Psychisch: gezonde werklust, geduld, uithoudingsvermogen, evenwichtigheid, openheid, standvastigheid, bewustzijn van eigen kracht en vitaliteit.

**Niet goed:** Vermagering van achterwerk, kaken, heupen, lendenen, borst, dijen, oksels, penis, buik en nek. Granuloma (abnormale groei in spierweefsel), tumor, wratten, mond- en keelklachten als pharyngitis, laryngitis en tonsillitis, gangreen, struma, opgezette lymfeklieren in hals, uvulitis (huigontsteking).

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Overgewicht en traagheid, soms gevolgd door zwellingen (m.n. in de nekstreek) en tumoren.

**Verlaagd?** Vermagering, stekende pijnen, gewrichtspijnen, problemen met lichamelijk werk.

---

<sup>23</sup> Hein (77) spreekt ook over 'goed van vorm'.

### **Meda:**

**Goed:** Totale indruk van lenigheid. Huid is glanzend en soepel, gewrichten kraken niet, stem klinkt gesmeerd. Psychisch: open, vitaal, zachtaardig, vriendelijk, meevoelende naastenliefde.

**Niet goed:** Miltvergroting, leeg gevoel in de gewrichten, algemene ruwheid, verlangen naar vettig voesel en vlees. Belangrijkste oorzaken vet-tekort: armoede, zontekort (vit. D -> Ca) en stress -> IBS (spastische darm). Er is een directe relatie Ca + andere mineralen - vet. Belangrijkste kenmerken: zoete smaak in de mond, droge mond, verhemelte en keel, toegenomen mala's; verder: matte haren, brandend gevoel in lichaam, m.n. in palmen en voetzolen (altijd Ca-gebrek), doof gevoel in lichaam, diabetes mellitus, cholesterolklachten.

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Overgewicht, lusteloosheid en inertie, ademhalingsmoeilijkheden, hoest en zwakte.

**Verlaagd?** Zwakte, fragiele gewrichten, gewrichtspijnen, droge ogen, vermindering v.d. buikspieren, vermagering en een droge huid. Ook ziekten die met milttumoren gepaard gaan. Behoefte aan vet voedsel.

### **Asthi:**

**Goed:** Krachtige knoken en gewrichten, krachtig gevormde kin en schedel, sterke botten, goed gevormde nagels en tanden. Psychisch: geeft veel initiatief en maakt doortastend.

**Niet goed:** Pijn in de botten, broze nagels en tanden. Hypertrofie van botten (hielspoor) en tanden (extra tanden), koliekpijn in tanden en botten, bleekheid, pathologische conditie van haren (haaruitval), nagels (broos). Osteoartritis (door ontsteking van synoviaal membraan krijgen de botten kans te groeien en zij irriteren, dus meer ontsteking en pijn).

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Vergroting van botten en tanden.

**Verlaagd?** Afbrokkeling en uitval van tanden en nagels, ruwheid en een slap en pijnlijk gevoel in botten en gewrichten.

### **Majja:**

**Goed:** Zacht en soepel uiterlijk en zachte stem. Ronde, goed ontwikkelde gewrichten. Psychisch: behoefte aan activiteit en leergierigheid; geeft stressbestendigheid, openheid en verwondering.

**Niet goed:** Verminderde zaadproductie, krakende knokkels, prikkende pijn in de botten. Anemie (de verschillende soorten), pijn in vingergewrichten, slaperigheid, flauwvallen, syncope (shock), abces v.d. vinger dat diep zit (in het beenmerg), voor een deel RA.

#### **Ook:**

**Verhoogd?** Zwaarte en gewrichtsproblemen, chronische zweren rondom de botten.

**Verlaagd?** Vermeerdert vāta, afname hoeveelheid śukra dhātu, Gewrichten zijn fibrozer en pijnlijker, duizeligheid.

## **Śukra:**

**Goed:** Gezond sexueel verlangen, goede immuniteit, grote vruchtbaarheid. Maakt een zachte, aangename, heldere indruk. Psychisch: sterk en gezond en maakt een gelukkige indruk; zin om te lachen, geeft menslievendheid en een liefdevol medeleven.

**Niet goed:** Pijn in de penis en de testikels, onvermogen tot coïtus, uitgestelde ejaculatie of bloed in het sperma. Steriliteit, impotentie, zieke of misvormde kinderen, kinderen met een kort leven, impotente kinderen.

### **Ook:**

**Verhoogd?** Bij de man te veel seksuele lust met verhoogde zaadproductie en bij de vrouw een heftige en pijnlijke menstruatie, vergroting van de melkklieren, spontane melkafscheiding en pijnen.

**Verlaagd?** Vermoeidheid, droge mond en anemie. Bij de man: zwakke of uitblijvende zaadlozing, zaadafscheiding vermengd met bloed en pijnen in de penis en testikels. Bij de vrouw: fertiliteit, onregelmatige, zwakke menstruatie, onderontwikkelde borstklieren en weinig of geen melkvorming.

## **Literatuur:**

EISRA, *Siddhanta*, hfdst. "Ayurvedische basisprincipes", p. 60-68 + bijlage 8 (p. 82).

Heyn, Birgit, *Ayurveda. De zachte kracht van de Indiase geneeskunde*, p. 75-80.

Kapoor, V., *Ayurveda Vision*, 2002-4.

Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 37-39.

Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 43.

Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, p. 103-180.

Lad & Frawley, *Ayurveda en kruiden*, p. 18-19.

Lad, Vasant, *Secrets of the Pulse*, p. 93-104.

Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 46-50.

Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 333-341.

Mehta, A.K. & H.W. Sandhövel, *Pancha karma*, p. 55-57.

Morrison, Judith H., *Het boek Ayurveda*, p. 56-57.

Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 68-75.

Persaud, Robert H. Swami, *Handboek Ayurveda*, p. 96-98.

Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 32-35.

Tiwari, Maya, *Ayurveda: A Life of Balance*, p. 26.

Warrier, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*.

Warrier, Gopi & Harish Verna & Karen Sullivan, *Ayurveda*, p. 60-61.