

Massage-oliën

Wat je op je lichaam smeert is in zekere zin net zo belangrijk als wat je erin stopt aan voedsel. Zowel de voeding die je eet, als de olie die je op je huid smeert, dient om energie te leveren en de lichaamscellen te voeden en te repareren. Je hoeft maar een brandnetel aan te raken om te weten dat een aanraking al een reactie in je lichaam kan veroorzaken. Aanraking van chemische (of organische) stoffen kan zelfs bepaalde ziekten veroorzaken. Het is dus belangrijk je bewust te zijn wat je op je lichaam en in je haar smeert. Het moet van een goede kwaliteit zijn, liefst organisch geteeld en wat de olie betreft koud geperst.

Minerale oliën zijn niet geschikt voor massage omdat ze een laagje vormen op de huid en dus de poriën afsluiten. De huid kan dan niet meer 'ademen'. Babyolie bevat meestal emulgatoren en kunstmatige geurstoffen. Ze heft de droogte van de huid tijdelijk op, maar is niet heilzaam en voedend voor het lichaam. Bovendien zit er vaak paraffineolie in, die op den duur schadelijk kan zijn.

Niet ieder lichaam is gelijk, dus net zoals de ene mens meer behoefte heeft aan warm en voedzaam voedsel en de ander het liefs op rauwkost leeft, zo zal de ene mens mogelijk een verwarmende olie prefereren terwijl een ander voor een verkoelende gaat. En wanneer de natuurlijke situatie van het lichaam 'ontregeld' is, d.w.z. als er sprake is van verhoogde dosha's of van bepaalde aandoeningen, dan kan er gebruik gemaakt worden van medicinale oliën die heel specifieke, werkzame eigenschappen hebben.

De ayurveda heeft een eeuwenlange ervaring met de verschillende soorten oliën. Vele soorten worden in India al duizenden jaren gebruikt. De kennis over de toepassing en werkzaamheid van de diverse oliën is daar dan ook erg groot en gelukkig kunnen wij daarvan mee profiteren.

De eigenschappen van de oliën berusten natuurlijk voornamelijk op de eigenschappen van de ingrediënten. Als je iets weet van het zaad waaruit de basisolie is geperst en van de eventuele kruiden die in de oliën zijn verwerkt, dan zul je ook gemakkelijk iets kunnen zeggen over de werkzaamheid. In sommige oliën worden naast plantaardige ook dierlijke producten verwerkt (zoals melk, ghee en bijenwas) en soms zelfs mineralen. De belangrijkste inhoudsstoffen worden bij de bespreking van de diverse oliën vermeld. Hieronder wordt nu eerst een aantal basisoliën besproken en daarna volgen enige medicinale oliën.

Met 100 ml. olie kun je doorgaans een volledige lichaamsmassage uitvoeren. De meeste medicinale oliën zijn heel geconcentreerd en kunnen verdund worden met sesamolie of een andere basisolie.

Basisoliën:

Naam: **sesamolie**

Eigenschappen van de olie: Deze olie neemt meer prana op dan andere plantaardige oliën. Ze is de massageolie bij uitstek: ze is neutraal en irriteert de

huid niet (zoals mosterdolie kan doen) en is niet kleverig (zoals olijfolie). Ze is zalfachtig, zwaar, zoet, bitter, scherp en verwarmend. De olie blijft lang goed, omdat ze anti-oxidanten bevat. Ze bevat mineralen (ijzer, fosfor, magnesium, koper, kiezelzuur, calcium en sporenelementen), linolzuur, lecithine en 8 essentiële aminozuren.

Uitwerking op de dosha's: Geschikt voor Vata, Pitta en Kapha. Ze verhoogt Pitta.

Werking: Ze geneest kwalen die door Vata veroorzaakt worden. Heilzame werking op de endocriene klieren en hersencellen.

Belangrijkste indicaties: Vata-ziekten, zwellingen, spierpijn en -stijfheid, jicht, artritis, droge huid, versterkt de huid, voedt het haar, voorkomt het grijs worden v.h. haar, bevordert de vitaliteit, doet de hoeveelheid en de kwaliteit van het sperma toenemen.

Toepassing: Olie voor totale lichaamsmassage. Puur en als basis voor medicinale oliën (taila's).

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: De zwarte olie, gemaakt van zwart sesamzaad, is heilzamer en duurder dan de gelige, die van een mengsel van soorten sesamzaad is gemaakt. Wit sesamzaad is alleen geschikt voor consumptie. Zwart sesamzaad wordt in India bij allerlei rituelen gebruikt, van geboorte tot dood en wordt aan de goden geofferd.

Naam: **kokosolie**

Eigenschappen van de olie: De olie is hard bij kamertemperatuur (en is daardoor ook gemakkelijk te vervoeren). Ze is zoet, vrij licht, zalfachtig en verkoelend. Ze wordt snel geabsorbeerd. Ze bevat proteïnen, mineralen, koolhydraten en verzadigde vetzuren.

Uitwerking op de dosha's: Heel geschikt voor Pitta (verkoelend), maar ook Vata en Kapha kunnen de olie zonder problemen gebruiken.

Werking: Verkoelend, antiseptisch, neemt droogheid van de huid en de schedel weg, maakt het (vrouwelijke) haar glanzend en gezond, werkt kalmerend op een 'verhit hoofd'. Ze verzacht huiduitslag, wonden en eczeem en geneest schimmelinfecties. Ze wordt gemakkelijk opgenomen en verbetert de structuur van de huid. Ze heeft een gunstige invloed op de vitaliteit en de hoeveelheid sperma van de man. Ze maakt het het lichaam mogelijk meer prana op te nemen uit de atmosfeer (heel geschikt voor zonnebaden).

Belangrijkste indicaties: Brand- en snijwonden, uitslag, zwellingen, zweren, eczeem en schimmelinfecties.

Toepassing: Olie voor totale lichaamsmassage. Op de schedel, handpalmen en voetzolen aangebracht, werkt de olie koortsverlagend.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: Deze olie wordt veel gebruikt als basis voor cosmetica en zeep. Inwendig gebruikt, geneest de olie zwellingen, maar Kapha neemt er wel door toe (tenzij men bepaalde specerijen toevoegt). Als men de olie in een blauwkleurige glazen fles doet en veertig dagen in de zon zet, kan men er de meeste brandwonden mee genezen.

Naam: **mosterdolie**

Eigenschappen van de olie: De olie is zalfachtig, bitter, scherp en licht verwarmend.

Uitwerking op de dosha's: Ze geneest kwalen die door Vata en Kapha veroorzaakt worden. Ze verhoogt Pitta en de lichaamswarmte.

Werking: De olie voor Kapha-problemen. Ze is desinfecterend, bloedstelpend en pijnstillend, vermindert zwellingen en verwondingen, goed tegen wormen en schimmels, bloedreinigend, ontspant spieren, gewrichtsbanden en zenuwen, werkt vitaliserend, opent de poriën, voorkomt grijs worden van het haar, versterkt de huid en verbetert de huidskleur.

Belangrijkste indicaties: Vata- en Kapha-ziekten, stijve spieren door koorts of bronchitis, oorpijn, zwellingen, miltaandoeningen (maagstreek masseren), jicht, artritis en jeuk (samen met kamfer), droge of geïrriteerde huid en huiduitslag (samen met een beetje kurkumapoeder), haaruitval.

Toepassing: Olie voor totale lichaamsmassage. Mosterdolie is geschikt om op delicate plaatsen gebruikt te worden: ogen, neus, oren, anus en geslachtsdelen. Bij mensen met een erg gevoelige huid kan mosterdolie irriteren. Dan een mengsel maken van 2 delen kokosolie en 1 deel mosterdolie.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: Mosterdolie is geliefd bij worstelaars en bodybuilders vanwege haar vermogen om stijve spieren weer soepel te maken. De beste mosterdolie is de gele. De zwarte is minder, maar kan voor massage ook gebruikt worden.

Naam: **olijfolie**

Eigenschappen van de olie: Ze is zalfachtig, iets bitter en verwarmend. Ze is ook zwaar en plakkerig. De olie bevat proteïnen, mineralen en oleïne.

Uitwerking op de dosha's: Ze verhoogt Pitta en is voedend.

Werking: De olie gaat infecties tegen, is goed voor de darmflora, versterkt de galafscheiding en verbetert de vetstofwisseling. Zenuwsterkend, pigmentatiebevorderend (niet mee in de zon zitten).

Belangrijkste indicaties: Jicht, artritis, spierpijn, verstuikingen en polio. Ook voor kleine kinderen en ouderen is deze olie heel heilzaam: spieren, gewrichtsbanden, zenuwen en huid worden versterkt, zwellingen worden genezen en de huidskleur verbetert.

Toepassing: Lichaamsmassage, hoewel de olie wel zwaar en plakkerig is. Dit kun je verminderen door er een beetje sesamolie aan toe te voegen of een paar druppels van een geurige etherische olie. Niet voor haar en hoofd geschikt.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: In India, waar deze olie geïmporteerd moet worden, wordt zij alleen voor medicinale doeleinden gebruikt en niet als gewone massageolie.

Naam: **amandelolie**

Eigenschappen van de olie: De olie is zoet, zalfachtig, zwaar en verwarmend. De olie bevat proteïnen, mineralen en oleïne (net als olijfolie) en ook wat linolzuur en andere stoffjes (zoals sacharine).

Uitwerking op de dosha's: Ze is m.n. geschikt voor mensen die door Kapha overheerst worden (kinderen).

Werking: De olie is verwarmend.

Belangrijkste indicaties: Afwijkingen aan hersenen en zenuwstelsel, roos, branderig gevoel in de huid, onzuiver bloed, zwakte en voortijdige veroudering.

Toepassing: Olie voor totale lichaamsmassage. Op het hoofd toegepast (niet puur) is het goed tegen roos en voedt het de hersenen.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: Witte amandelolie is erg kostbaar. Als men de olie in een oranjekleurige fles doet en veertig dagen in de zon zet, schenkt ze vreugde (zegt men). Indiase worstelaars gebruiken deze olie op hun schedel, handpalmen en

voetzolen. Ze vergroot het vermogen om de adem in te houden en maakt het lichaam sterk. Oudere mensen die in een koud klimaat leven zouden tweemaal daags een theelepel van deze olie in een glas melk moeten nemen.

Naam: **wonderolie**

Eigenschappen van de olie: De olie is zoet, bitter en scherp, zwaar en vettig en ook verwarmend.

Uitwerking op de dosha's: Ze is m.n. geschikt voor mensen die door Vata overheerst worden (ouderen). Ze verhoogt Pitta en Kapha.

Werking: Uitwendig gebruikt verbetert zij de huidskleur en maakt een droge huid vetvig. Ze dringt diep door tot in de onderste huidlagen en werkt genezend in op de huid. Als men wonderolie inneemt, werkt ze zuiverend en laxerend en drijft ama naar buiten. Ze verhoogt de levenskracht en verlengt de levensduur.

Belangrijkste indicaties: Constipatie, buikklachten, kolieken, reumatische koorts, flatulentie en zweren in de darmen.

Toepassing: Olie voor het lichaam, maar niet voor het hoofd.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen.

Opmerkingen: Samen met dadels en melk ingenomen werkt deze olie als een afrodisiacum.

Medicinale oliën

N.B.

Een **taila** is een olie op basis van sesamolie.

tila = sesamzaad

Een **kuzambu** is een combinatie van sesamolie, ghee, ricinus olie en bijenwas. Deze is vettiger dan een taila en wordt vooral bij een sterk verhoogde Vata gebruikt. Van sommige oliesoorten kun je zowel een taila als een kuzambu krijgen.

Naam: **basugandar taila**

bhāsu = zon; **gandha** = geur.

Belangrijkste ingrediënten: Bala (of Indische zandmalve), gemberlelie, Indische meekrap, zoethout, cypergras, agar, geelwortel, anijs, winterkers, sandelhout, handjesgras (Cynodon dactylon), specerijlelie en vetiver.

Eigenschappen van de olie: Bruine olie met een aangename geur.

Uitwerking op de dosha's: Balanceert Vata en Pitta.

Werking: Lichamelijk en geestelijk versterkend, verwijdert toxinen uit het bloed en reguleert de weefselvorming.

Belangrijkste indicaties: Stress, hoofdpijn, migraine, angst, burnout, toxinen in het bloed, warmtesensaties in het hoofd.

Toepassing: Voor lichaamsmassage (incl. hoofd) en voor plaatselijke toepassing.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Naam: **bringraj taila**

bhṛṅgarāja (lett.: heerser over de haren) = Eclipta alba

Beschrijving: De olie voor haar en hoofdhuid.

Belangrijkste ingrediënten: Eclipta, trifala, reuze zwaluwwortel en sesamolie.

Eigenschappen van de olie: Een verkoelende olie die het haar en de hoofdhuid voedt en versterkt.

Uitwerking op de dosha's: Verlaagt Pitta en balanceert Vata.

Werking: Antiseptisch en verkoelend. Maakt het haar weelderiger en glanzender en voorkomt vergrijzing.

Belangrijkste indicaties: Gevoelige hoofdhuid, roos, haaraandoeningen, haaruitval, plaatselijke kaalheid, vergrijzing.

Toepassing: Lokaal op haren en hoofdhuid aanbrengen en licht masseren. Niet op het gezicht gebruiken.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Opmerkingen: Deze olie kan dagelijks gebruikt worden.

Naam: **dhantara taila**

Dhantara is de naam van een plaats in Bangladesh.

Belangrijkste ingrediënten: Bala (of Indische zandmalve), bilva (of slijmappelboom), premnasoort, nachtschadensoor, kleine waternoot, paardengras, Himalayaceder, sandelhout, fenegriek, agar.

Eigenschappen van de olie:

Uitwerking op de dosha's: Balanceert Vata.

Werking: Reinigend, licht stimulerend, verwijdert blokkades in het lymfesysteem en het maagdarmkanaal.

Belangrijkste indicaties: Maag- en darmstoornissen (incl. maagzweren en darmkrampen), circulatiestoornissen, duizeligheid en overgeven.

Toepassing: Voor lichaamsmassage (incl. hoofd) en voor plaatselijke toepassing. Ook voor shirodhara en voor neusdruppels. De olie kan ook ingenomen worden.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Opmerkingen: **Een perfecte olie bij lymfdrainage.**

Naam: **dhanvantari taila**

Dhanvantari = een van de goden die de Ayurvedische kennis aan de mensen heeft gegeven.

Belangrijkste ingrediënten: Bala (of Indische zandmalve), jujube, sarsaparilla, sandelhout, ashwagandha, shatavari, manjistha, kalmoeswortel, valeriaan, kardamom, kaneel, fenegriek, zoethout, kleine waternoot, koemelk, shilajit.

Eigenschappen van de olie: Een zacht koelende olie met veel kruiden en mineralen. Uitzonderlijk vanwege de toevoeging van zout en shilajit.

Uitwerking op de dosha's: Speciaal voor Vata (reguleert apana vata; kalmeert prana en udana vata), maar Pitta en Kapha kunnen haar ook gebruiken. Herstelt de relatie tussen de subdosha's, m.n. van Vata. Door zijn koelende karakter houdt zij ook Pitta in balans.

Werking: Immuniversterkend, zuiverend, ontstekingswerend, zenuwvoedend, reguleert en ontspant het zenuwstelsel, houdt hormonale werking in balans.

Belangrijkste indicaties: Vooral een vrouwenolie! Bij veel interne droogte, pre- en postnatale zorg, vrouwenkwalen (incl. PMS). Daarnaast ook: reumatische klachten, zenuwklachten, verlammingen, depressies, angsten en onzekerheid.

Toepassing: Voor lichaamsmassage (incl. hoofd) en voor plaatselijke toepassing.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Opmerkingen: **De olie voor vrouwenkwalen.**

Naam: karpō taila**karpūra** = kamferboom**Belangrijkste ingrediënten:** selderij, kokosolie, anijs, kamfer.**Eigenschappen van de olie:** Transparante olie zonder specifieke geur, die soms hard is bij kamertemperatuur.**Uitwerking op de dosha's:** Balanceert Vata, Pitta en Kapha.**Werking:** Verkoelend, pijnstillend, stimuleert de circulatie, krampopheffend.**Belangrijkste indicaties:** Pijn, circulatiestoornissen, spataderen, (posttraumatische) spier- en gewrichtsaandoeningen met pijn, frozen shoulder, spierreuma en krampen.**Toepassing:** Lichaamsmassage en lokaal. Niet voor het hoofd.**Gebruiksaanwijzing:** Altijd puur gebruiken. De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.**Opmerkingen:** **De beste olie tegen pijn.** De olie kan vlekken geven op textiel die er niet uit te wassen zijn.**Naam: kharpastan taila****karpāsa** = katoen.**Belangrijkste ingrediënten:** Katoenplant, bonensoort, laoswortel (of galanga), gember, pippali, boerhavia, geitenmelk, bala (of Indische zandmalve), Himalayaceder, koolsoort, anijs, mierikswortelboom en sesamolie.**Eigenschappen van de olie:****Uitwerking op de dosha's:** Balanceert Vata.**Werking:** Stimulerend, zenuwsterkend, verbetert de zenuwfuncties.**Belangrijkste indicaties:** Aandoeningen van het zenuwstelsel, verlammingen, epilepsie, Parkinson, zenuwontstekingen, zenuwzwakte en verspringende pijnen.**Toepassing:** Totale lichaamsmassage (inclusief het hoofd) of plaatselijk. De olie kan ook als neusdruppels worden genomen.**Gebruiksaanwijzing:** De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.**Naam: ksiera taila (of kseerbala taila)****kṣīra** = melk**Belangrijkste ingrediënten:** Bala (of Indische zandmalve), koemelk en sesamolie.**Eigenschappen van de olie:** De olie is gelig en heeft een bijzondere geur door de koemelk.**Uitwerking op de dosha's:** Vooral Vata-verhoging wegnemend (droogte, onrust, ruwheid); daarnaast ook enigszins Pitta (en Kapha) balancerend.**Werking:** De kwaliteiten van bala (*datgene wat kracht geeft; zoet en koelend*) + de bijzondere eigenschappen van melk (*zoet en koelend, wordt goed opgenomen en is voedend*); versterkend, stimuleren, pijnstillend, verfrissend, verjongend, ontspannend, immuunversterkend en bevochtigend.**Belangrijkste indicaties:** Alle Vata-aandoeningen: spier- en gewrichtsaandoeningen, zenuwaandoeningen, schizofrenie, duizeligheid, ouderdomsklachten (verbetert de werking van gehoor, gezicht en geuren), droge huid, dunne huid, stress, hoge bloeddruk, bloedstuwning naar het hoofd, chronische pijn, gynaecologische klachten, postnatale zorg.**Toepassing:** Voor lichaam en hoofd. Ook voor shirodhara en klisma's.**Gebruiksaanwijzing:** De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Naam: maha narayan taila

maha = groot; **nārāyaṇa** = god Vishnu (soms ook Brahma of Krishna)

Belangrijkste ingrediënten: Deze oranje/bruine olie heeft vele ingrediënten, waaronder als belangrijkste: dashmool (wortels van 10 planten), shatavari, kalmoes, punarnava, neem, bala, geitenmelk en koemelk.

Eigenschappen van de olie: Door de melk erin ruikt deze koelende olie wat zurig.

Uitwerking op de dosha's: Vata en Pitta en Kapha balancerend (meest Vata).

Werking: Deze koninklijke olie stimuleert zenuwen, spieren, gewrichten en gewrichtsbanden, verhoogt het circulatieproces, voert ama af en reguleert weefselvorming. Ze is voedend, ontstekingsremmend, pijnstillend, ontslakkend en ontspannend,

Belangrijkste indicaties: Ontstekingen, droge huid (vochtinbrengend; kraaienpootjes), chronische zwakte, depressie, erectiele zwakte, onvruchtbaarheid, geestelijke zwakte, angsten, hartinsufficiëntie, ouderdomsklachten, verlamming, jicht, reumatoïde artritis, hernia, spierpijn, spieratrofie, tennisarm, pleuritis.

Toepassing: Totale lichaamsmassage is mogelijk. Bij pijnlijke plaatsen eventueel puur gebruiken en dan tweemaal daags de pijnlijke plek inwrijven. Kan ook heel goed voor het hoofd gebruikt worden.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Opmerkingen: De olie kan vlekken geven op textiel die er niet uit te wassen zijn.

Naam: pancha guna taila

pañca = vijf; **guṇa** = kwaliteit, eigenschap

Belangrijkste ingrediënten: Kruiden (neem, trifala, citroengras, kaneel, duivelsdrek, mirre etc.), bijenwas, etherische oliën, sesamolie.

Eigenschappen van de olie: Heerlijk geurende olie (er zitten eucalyptus, pijnboom en kaneel in). Door de bijenwas is de olie koud wat stroperig. De kleur is groen/bruin.

Uitwerking op de dosha's: Balanceert Pitta en Kapha (en Vata).

Werking: Verkoelend, stimulerend, prikkelend, diep reinigend, zenuwsterkend, zet prana in beweging. Deze olie maakt energiek en mentaal alert. Ze neemt zwaarte weg. Ze maakt de spieren en gewrichten soepel.

Belangrijkste indicaties: Reumatoïde artritis (m.n. als er ontstekingen zijn), pijn, alle spier- en gewrichtsklachten, brandwonden, reinigingskuren, overgewicht, zwaarte, zwaarmoedigheid.

Toepassing: Als lichaamsmassage eventueel na een bad of stoombad om de poriën open te zetten. Niet op het hoofd gebruiken.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.

Opmerkingen: Na enkele behandelingen kan de olie worden aangelengd met sesamolie.

Naam: pindali taila

Belangrijkste ingrediënten: Indische meekrap, bijenwas, ghee, hemidesmus, sesamolie.

Eigenschappen van de olie: Een rode olie die door de bijenwas wat stroperig is bij kamertemperatuur.

Uitwerking op de dosha's: Pitta balancerend.

Werking: Bloedcirculatie stimulerend, ontstekingswerend.

Belangrijkste indicaties: Oedeem, reumatoïde artritis, jicht en overgangsklachten (opvliegers), trage bloedsomloop.

Toepassing: Als lichaamsmassage en plaatselijk toegepast, maar niet op het hoofd.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden. Het is goed deze olie te verdunnen met sesamololie.

Opmerkingen: Vlekken in textiel zijn niet gemakkelijk te verwijderen.

Naam: **rumaspyro taila**

Belangrijkste ingrediënten: De olie bevat 40 verschillende ingrediënten. Het is een mengsel van: *narayan taila*, *vishagarba taila*, *maha mash taila* en *gandhapuro taila*.

Eigenschappen van de olie: Het is een heldere olie die eventueel wat branderig aan kan voelen.

Uitwerking op de dosha's: Vata balancerend

Werking: Versterkend, zenuwsterkend en ontstekingsremmend.

Belangrijkste indicaties: Reumatische aandoeningen, stijve spieren en gewrichten, jicht, frozen shoulder en hernia.

Toepassing: De olie wordt plaatselijk toegepast.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden. De olie kan verdund worden met sesamololie.

Naam: **shadabindu taila** (of: **shadvindu taila**)

śāda = slijm; *bindu* = druppel

Beschrijving: Ontstekingswerende neusolie voor neusslijmvlies en holten in het hoofd.

Belangrijkste ingrediënten: Eclipta, geitenmelk en sesamololie.

Eigenschappen van de olie: Antiseptisch en anti-infectieus t.a.v. de hoofdholten. De olie normaliseert afwijkingen van de slijmvliesen.

Uitwerking op de dosha's: Verlaagt Kapha.

Werking: De olie opent een verstopte neus, voorkomt en vermindert KNO-ontstekingen.

Belangrijkste indicaties: Verkoudheid, holte-ontstekingen, keel-, neus- of oorontsteking, hoofdpijn.

Toepassing: Als neusdruppels gebruiken.

Gebruiksaanwijzing: 3 à 4 druppels in ieder neusgat aanbrengen en opsnuiven.

Opmerkingen: Kan een prikkelend gevoel in de neus geven.

Naam: **vranapal taila**

vraṇa = zweer, wond; *pāla* = beschermer

Belangrijkste ingrediënten: potloodplant (wolfsmelksoort), reuze zwaluwwortel, bijenwas, sesamololie.

Eigenschappen van de olie: De witte olie is niet vloeibaar bij kamertemperatuur.

Uitwerking op de dosha's: Balanceert Pitta.

Werking: Antiseptisch, reinigende werking, m.n. op de huid, bevordert herstel van dieper gelegen huidlagen.

Belangrijkste indicaties: Ernstige huidaandoeningen zoals psoriasis en open been (deppen), bij schimmelinfecties en eczeem.

Toepassing: Lichaamsmassage of lokale toepassing. Niet voor het hoofd.

Gebruiksaanwijzing: De olie tot 40 graden verwarmen en daarna de fles even schudden.