



TONICA		
voeden de dhatus (doen weefsel & Ojas toenemen)		
VATA	PITA	KAPHA
<b>1) voeden (bruhana)</b>		
<p>Voedende tonica vermeerderen gewicht &amp; stevigheid van weefsels, en vermeerderen de lichaamsvochten. De zoete smaak domineert. Ze zijn aangewezen bij herstel van ziekte, vermagering &amp; uitputting, en na pancha karma. Doorgaans verminderen ze vata &amp; pita &amp; vermeerderen kapha. Ze zijn tegenaangewezen in sama-toestanden (zie "Zuiveren &amp; Ontgiften")</p>		
<p>amandel, dadel, engelwortel, heemst, honing, iers mos, kokos, lijnzaad, lotuszaad, rauwe melk, rozijnen, salomonszegel, jaggery, yamswortel, zoethout</p>		
bala, ginseng, sesamzaad, shatavari, zaagpalm-vrucht combineren met gember, cardamom	amalaki, shatavari, smeewortel	ginseng, sesamzaad combineren met verwarmende kruiden
<b>2) verjongen (rasayana)</b>		
<p>Rasayanas herstellen zowel lichaam als geest, en helpen het verouderingsproces te vertragen of zelfs om te keren. Ze werken energetischer dan de bruhanas en hebben meer invloed op het zenuwstelsel. Ze zijn vaak niet zoet van smaak, en vermeerderen de weefsels niet of weinig. Ze danken hun werking vooral aan hun "onverwachte" eigenschappen (prabhavas). De sterkste rasayanas zijn mantra-japa &amp; meditatie.</p>		
<p>bala, engelwortel, voetangel (gokshura), haver, heemst, mirrhe, salomonszegel, sesamzaad, yamswortel, zoethout</p>		
ashwagandha, ginseng, guggul, haritaki, kalmoes, look	aloe, amalaki, brahmi, saffraan, shatavari, smeewortel	alantwortel, bibbhitaki, guggul, lange peper
<b>3) afrodisiaca (vajikarana)</b>		
<p>Deze voortplantingsstimulerende middelen blazen de gebruiker ervan nieuw leven in.</p>		
<p>voortplantingsorgaan stimulerend zijn: asperge, asafoedita, fenegriek, voetangel (gokshura), look, kruidnagel, lange peper, saffraan,</p>		
<p>voedend zijn: ashwagandha, bala, engelwortel, ghee, ginseng, heemst, lotuszaad, sesamzaad, salomonszegel, shatavari, jaggery, rauwe ui, yamswortel, zoethout</p>		
<p>sattvisch hiervan zijn: shatavari, ashwagandha, lotuszaad &amp; ghee</p>		
<b>4) edelsteen-therapie</b>		
<p>Edelstenen, en dan vooral onder de vorm van poeders (pishti's) en oxides (bashma's) zijn belangrijke tonica. Het meest bekend hierbij zijn koraal- en parelpoeder (zie aldaar)</p>		

ANUPANAS		
(VEHIKELS WAARMEE KRUIDEN INGENOMEN WORDEN)		
heet water, gemberthee, warme melk, sesamolie, guggul, (ghee, honing)	water (kamertemperatuur), warme melk, aloe, ghee, boter, guggul, (honing)	heet water, gemberthee, guggul, honing,