

Tien vragen over ayurveda

De wetenschap van het leven



De ziekte van Parkinson dankt haar naam aan James Parkinson die zo'n 200 jaar geleden de ziekte voor het eerst beschreef. Was hij wel de eerste? De traditionele, Indiase geneeswijze ayurveda beschrijft parkinson al veel langer; de eerste referentie dateert zelfs uit 600 v.Chr. In de vijftiende eeuw wordt de term 'kampavata' geïntroduceerd, de ayurvedische benaming voor parkinson. Tien vragen over ayurveda.

1 Wat is ayurveda?

Ayurveda betekent letterlijk 'de wetenschap van het leven'. Het is de oudste geneeswijze van de wereld en vindt circa vijfduizend jaar geleden haar oorsprong in India. Twee belangrijke verhandelingen in het Sanskriet, de Charaka Samhita en de Sushruta Samhita, vormen de basis. In India is de ayurveda een erkende en gelegaliseerde geneeswijze.

2 Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten?

De basis van de ayurveda wordt gevormd door de zogenaamde tri-dosha theorie, die stelt dat in alle levende organismen drie krachten of energieën (dosha's) werkzaam zijn die de lichaamsfuncties aansturen:

1. Vata (lucht en ether): de energie van de beweging en transport
2. Pitta (vuur en water): de energie van de transformatie en ontwikkeling
3. Kapha (water en aarde): de energie van de vorm en structuur

Ieder mens wordt geboren met een eigen, unieke constitutie (prakruti) ofwel een specifieke verhouding tussen de verschillende energieën. De constitutie bepaalt de fysieke en mentale eigenschappen van een persoon. Zolang iemands levensstijl past bij zijn constitutie, blijft de verhouding tussen de energieën onaangestast en werken de organen en systemen zoals het hoort.

Als gevolg van allerlei factoren, zoals voeding en levensstijl, kan disbalans (vikruti) ontstaan ofwel een verhoging of verlaging van de dosha's ten opzichte van de constitutie. Wanneer deze disbalans tijdelijk is, zal het lichaam zichzelf weer herstellen (zelfhelend vermogen). Naarmate de discrepantie langer voortduurt, kunnen bepaalde klachten of ziektes zich manifesteren. Ayurvedische behandelingen zijn erop gericht de energieën weer met elkaar in harmonie te brengen en zo de oorzaak van de klachten weg te nemen. Ayurveda behandelt de gehele persoon, niet alleen de ziekte of de klachten. Door de holistische benadering werkt de ayurveda zowel op het fysieke, mentale als emotionele vlak. Bovendien is er veel aandacht voor preventie; het voorkomen van een disbalans door een bij de constitutie passende levensstijl en het nemen van verantwoordelijkheid met betrekking tot de eigen gezondheid.

3 Wat zegt de ayurveda over parkinson?

In de ayurveda wordt elke ziekte, dus ook de ziekte van Parkinson, gezien als het gevolg van afwijkingen in de dosha's. Parkinson staat in de ayurveda bekend als 'kampavata': kampa betekent trillen of hevig beven en vata verwijst naar de dosha die bij deze ziekte afwijkt. Kampavata zou je kunnen vertalen als

'hevig beven door een verhoogde vata'. Vata beheert in ons lichaam de neuromotorische functies. Het verlagen (kalmeren) van vata is een essentieel onderdeel bij de behandeling van de ziekte.

4 Is de ayurveda wetenschappelijk onderbouwd?

Gezondheidswetenschappelijk onderzoek met betrekking tot de ayurveda vindt met name plaats in India. Hoewel de geneeswijze al heel oud is, is het beschikbare wetenschappelijk onderzoek volgens onze westerse maatstaven relatief beperkt. Op dit moment neemt de belangstelling voor ayurveda toe en lijkt een inhaalslag plaats te vinden. Ontwikkelingen in dit vakgebied zijn te volgen door met de zoekterm ayurved* te zoeken in www.PubMed.com.

Het wetenschappelijk onderzoek richt zich met name op de werking van bepaalde kruiden en niet op de holistische werking van de ayurveda. Voorbeelden hiervan zijn onderzoeken naar de werking van mucuna pruriëns en passiflora incarnata bij parkinson. In 2013 verscheen een wetenschappelijke publicatie die de theorie onderschrijft dat mensen met een vata-constitutie meer kwetsbaar zijn voor parkinson (PMID:23819563).

5 Hoe verhoudt de ayurveda zich tot de reguliere geneeskunde?

In principe kan een ayurvedische behandeling goed gecombineerd worden met de reguliere geneeskunde. De reguliere geneeskunde richt zich vooral op de behandeling van de aanwezige klachten en symptomen, terwijl de ayurveda meer aandacht heeft voor de preventie en het aanpakken van de onderliggende oorzaken



van een ziekte. Ayurveda is als complementaire geneeswijze in 1977 erkend door de World Health Organisation. Mocht u een ayurvedische behandeling ondergaan, dan is het wel raadzaam de behandelend arts te informeren.

6 Welke opleiding heeft een ayurvedisch behandelaar?

Een ayurvedisch arts ofwel vaidya, heeft een universitaire opleiding afgerond in India en staat geregistreerd in het ayurvedische artsenregister. Ook in Nederland worden diverse ayurvedische opleidingen aangeboden op zowel HBO als MBO niveau, die opleiden tot bijvoorbeeld ayurvedisch practitioner, massage- of voedings-therapeut. Om de kwaliteit te bewaken heeft de World Health Organisation in samenwerking met de ayurvedische universiteiten en artsen een benchmark (een manier om kwaliteit te vergelijken) voor ayurvedisch practitioners opgesteld. Meer informatie hierover vindt u op de website van de Algemene Nederlandse Vereniging voor Ayurvedische Geneeskunde, www.anvag.nl.

7 Hoe gaat een ayurvedisch behandelaar te werk?

De ayurveda kent uiteenlopende manieren om tot een diagnose te komen, bijvoorbeeld door analyse van urine, ontlasting en/of zweet. In de praktijk worden de pols- en tongdiagnose veel toegepast. De pols geeft inzicht in de mogelijke disbalans tussen de verschillende energieën en de tong geeft inzicht in het functioneren van de spijsvertering. Daarnaast is er een anamnesegegesprek met uitgebreide vragen over bijvoorbeeld de slaap, de voeding en de mentale gesteldheid.

Nadat de diagnose is gesteld vinden behandelingen plaats, waarbij natuurlijke middelen worden gebruikt. Elke behandeling is maatwerk, aangepast op wat nodig is voor de individuele patiënt en heeft tot doel de verstoorde energieën weer in evenwicht te brengen. De ayurveda kent diverse typen behandelingen. De belangrijkste zijn aanpassingen van de voeding en leefstijl en het gebruik van helende kruiden. Bij parkinson wordt veelal het bekende kruid mucuna pruriëns geadviseerd. Hoewel dit kruid vrij verkrijgbaar is, is het raadzaam daar niet zelf mee te experimenteren. Andere ayurvedische behandelingen zijn bijvoorbeeld stoombaden, massages, yoga, meditatie en diverse reinigingsbehandelingen, waarvan 'panchakarma' de belangrijkste en de bekendste is.

8 Voor wie is de ayurveda geschikt?

Omdat het zowel preventief wordt toegepast als klachten behandelt en omdat het complementair is aan de reguliere gezondheidszorg, is de ayurveda in principe voor iedereen geschikt. Met name voor mensen met chronische klachten, steeds terugkerende klachten en/of klachten van degeneratieve aard. Voordat u er aan begint is het – net als bij de orthomoleculaire geneeskunde, deel 1 van deze serie – verstandig te bedenken dat het veranderen van de voeding en de levensstijl, aanpassing, motivatie en doorzettingsvermogen vraagt.

9 Wordt het vergoed door de zorgverzekering?

Eind 2018 was de vergoeding van ayurvedische behandelingen in het nieuws.

Welk dosha-type ben ik?

Hoewel alle dosha's in ons aanwezig zijn, overheerst meestal één energietype. Wil je weten tot welk type jij behoort? Online is een groot aantal testen beschikbaar om dat te bepalen (let op: het resultaat is slechts een indicatie)

Op basis van een klantenpeiling, waaruit bleek dat veel klanten deze en andere behandelmethoden 'belachelijk' vonden, besloot CZ ayurveda niet meer te vergoeden uit het aanvullende pakket. CZ is niet de enige zorgverzekeraar die ayurveda niet (meer) vergoedt. Bij de meeste verzekeraars gelden vergoedingen tot een maximum bedrag, afhankelijk van het aanvullende pakket dat is afgesloten. Zie ook: www.zorgwijzer.nl/vergoeding/ayurveda

10 Zijn er algemene tips voor mensen met de ziekte van Parkinson?

Ayurvedische behandelingen zijn maatwerk, maar er zijn wel algemene tips te geven. Dhr. Khurana, die we voor het artikel gesproken hebben, geeft er drie:

1. Eet vers bereid, bij voorkeur warm, voedsel
2. Vermijd rauw voedsel
3. Doe dagelijks twee keer de yoga-oefening 'pranayama' (een ademhalings-oefening aan te leren door een yoga-docent of ayurvedisch therapeut)

Met dank aan:

Dhr. Khurana (vaidya), Ayurvedische kliniek Cornelis Peters, Europa Ayurveda Centrum Hans Laureyssen, Ananda Ayurveda (België)

World Health Organisation

De World Health Organisation (WHO) heeft in 2009 de resolutie WHA62.13 aangenomen. In deze resolutie wordt het belang van traditionele geneeswijzen, waaronder de ayurveda, door de WHO erkend en er bij de lidstaten op aangedrongen deze op te nemen in de nationale gezondheidszorg.