

# Ayurveda

## *Kan een oeroude oosterse geneeswijze voor reumapatiënten nog van betekenis zijn?*

Ayurveda, een Indiase geneeskunde, is een van de oudste gezondheidssystemen ter wereld. In India en de omliggende landen is het nog altijd de belangrijkste vorm van geneeskunde. Maar ook in West-Europa komt er naast de reguliere geneeskunde steeds meer belangstelling voor oosterse geneeswijzen als ayurveda. In de jaren tachtig kwam de ayurveda naar Nederland, maar vooral de laatste jaren neemt de interesse voor ayurveda sterk toe, ook onder reumapatiënten.

## **WAT IS AYURVEDA?**

### ***Wereldbeeld***

Ayurveda is van oorsprong een hindoeïstische gezondheidsleer. In het wereldbeeld van het hindoeïsme en daarmee ook van de ayurveda hangt in de kosmos alles met alles samen. Elk onderdeel, hoe klein ook, maakt deel uit van één groot dynamisch geheel. De kosmos is opgebouwd uit vijf elementen (aarde, water, vuur, lucht en ruimte), en die vormen de grondslag van al het leven, dus ook van de mens. Ons lichaam en onze ziel zijn nauw verbonden met de vijf elementen.

### ***Drie dosha's***

Om het leven te beschrijven worden de vijf elementen opgedeeld in drie dosha's. Die dosha's zijn samenvoegingen van steeds twee elementen:

1. **vata** (wind) = lucht en ruimte
2. **pitta** (vuur) = vuur en water
3. **kapha** (aarde) = aarde en water

Hoewel ieder mens bestaat uit alle vijf elementen en dus alle drie dosha's in zich heeft, is er vaak één dominant. In de ayurveda spreekt men dan van een vata-type, pitta-type of kapha-type. Dit basistype wordt ook wel je constitutie genoemd. Dit ligt bij de bevruchting al vast en blijft je hele leven hetzelfde.

### ***Gezondheid en ziekte***

Een evenwicht tussen de drie dosha's is bepalend voor onze gezondheid. In de ayurveda speelt preventie van ziekten dan ook een heel belangrijke rol. Wie een verstoring van de dosha's kan voorkomen, blijft namelijk gezond. Daarvoor is een groot aantal leefregels, beweegoefeningen en voedingsregels ontwikkeld, waarbij in alles rekening gehouden wordt met het weer, de seizoenen en het tijdstip van de dag. Wanneer een van de drie dosha's te sterk wordt of juist verzwakt raakt, dan ontstaat een stoornis in de dosha-verhouding. Een lang aanhoudende stoornis leidt tot ziekte, en die kan zich zowel psychisch als lichamelijk uiten.

### ***Behandeling***

De taak van een ayurvedische arts of therapeut bij ziekte is het weer in evenwicht brengen van de balans tussen de drie dosha's. Dat gebeurt door het inzetten van middelen en methoden die een verzwakte dosha kunnen versterken en een overheersende dosha kunnen remmen. De belangrijkste onderdelen uit een totale ayurveda behandeling zijn, naast leefregels, voedingstherapie en beweegoefeningen: kruidengeneesmiddelen, massage, zweetbaden, reinigingstherapie, aromatherapie en meditatie.

### **Actieve rol patiënt**

Bij de behandeling is de inbreng van de patiënt overigens heel belangrijk. Hij of zij heeft een actieve rol in het herstel. Dit zal voor sommige mensen een voordeel zijn (het gevoel het heft in eigen hand te nemen), maar voor anderen een nadeel (het vergt veel energie en doorzettingsvermogen).

### ***Diagnostiek***

In de ayurveda wordt veel aandacht besteed aan het stellen van een juiste, zeer persoonlijke diagnose. Het onderzoek omvat een uitvoerige anamnese (uw ziektegeschiedenis) en een gedetailleerd lichamenlijk onderzoek. Vooral de polsdiagnose neemt daarbij een belangrijke plaats in. Door het met drie vingers voelen van de polslagader kan een Ayurvedische behandelaar een gedetailleerd beeld krijgen van uw dosha-patronen en daaruit verschillende ziekten (al aanwezig of in aanleg) afleiden. de praktijk door het inzetten van o.a. onderstaande middelen en methoden:

#### **• Voeding**

Voeding neemt een centrale plaats in bij de ayurveda geneeskunde. Met bepaald voedsel kan men een dosha versterken of juist afremmen. Hoewel de voedingsadviezen zeer persoonlijk zijn, komen bij reumaklachten de volgende adviezen vaak terug: licht verteerbaar voedsel gebruiken. Geen rauwe groenten, looksoorten en de meeste koolsoorten. Het best kan men zoveel mogelijk warm eten en verwarmende kruiden gebruiken, zoals zwarte peper, koriander, kurkuma en mosterdzaad. Ook worden vaak spijsverteringsbevorderende kruiden geadviseerd zoals gember en komijn.

#### **• Medicijnen**

De kruidenpreparaten die veel terugkomen bij reuma zijn kurkuma, boswellia en guggul. Vaak wordt overigens gebruik gemaakt van samengestelde preparaten, dus met meerdere ingrediënten die elkaar versterken. Kurkuma (geelwortel) is een sterk ontstekingsremmend kruid. Boswellia (boomhars) is een effectief pijnstillend middel. Guggul (boomsap) stimuleert de schildklier en wordt ook als ontstekingsremmer gebruikt.

#### **Onderzoek**

In een kleine vergelijkende studie bij 18 reumapatiënten was curcumine (kurkuma) even effectief als fenylobutazon (een ontstekingsremmende pijnstiller). Onderzoek onder mensen met artrose wees uit dat zij na toediening van boswellia en enkele andere ayurvedische kruiden, minder last hadden van gewrichtspijn en meer kracht hadden. In een dierstudie bleken guggulextracten net zo goed te werken als de reguliere ontstekingsremmers fenylobutazon en ibuprofen zonder de bijwerkingen van de hiervoor genoemde allopatische middelen.

#### **• Massages**

Bij reumatische klachten wordt vaak massage toegepast. Een bijzondere, veelgebruikte vorm is de zogenoemde Pindasweda massage. Hierbij wordt het hele lichaam gemasseerd met warme speciale kruiden oliën al dan niet met katoenen zakjes (stempels) gevuld met rijst en geneeskrachtige kruiden.

Als arts interpreteer ik de gegevens uit de diagnose zowel regulier medisch als ayurvedisch. Dat laatste betekent dat ik vooral kijk naar de mens als geheel. Niet alleen de reumaklachten ook andere, kleinere klachten worden in de diagnose meegenomen.  
drs. A.R., ayurveda arts

### ***Indicaties***

Ayurveda is door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkend als geneeskundige behandelmethodes en biedt vooral mogelijkheden bij stofwisselingsstoornissen, psychosomatische aandoeningen en systemische ziekten zoals reuma.

Ayurveda is een wetenschap over gezond leven en biedt zowel preventieve als genezende mogelijkheden. Maar ook al genezen mensen niet altijd, de levens- kwaliteit verbetert wel. Mensen kunnen hun klachten beter hanteren. Ze hebben meer energie en over het algemeen een beter leven dan voor de behandeling. drs. L.W., ayurveda arts

## **AYURVEDA & REUMA**

### ***Het ontstaan van reuma***

De oorzaak van reuma is ook bij ayurveda niet helemaal bekend. Maar men gaat ervan uit dat reuma tot uiting komt na een periode van ophoping van giftige stoffen in het spijsverteringskanaal. Deze toxines worden ama genoemd. Ama ontstaat wanneer het spijsverteringsvuur (agni) te laag is, waardoor voeding onvoldoende verteerd wordt. Wanneer dan ook de dosha vata verhoogd is, wordt de ama door het hele lichaam getransporteerd, waar het zich gaat hechten aan en in de gewrichten. Reuma wordt binnen de ayurveda daarom ook wel aangeduid als 'ama-vata'. In principe kunnen ook de andere dosha's in het spel zijn.

### ***De behandeling van reuma***

De behandeling van reuma is erop gericht om ama (toxines) te verwijderen, vata onder controle te houden en agni (de spijsvertering) te versterken. Zo wordt het lichaam gereinigd en wordt voorkomen dat er nieuwe onverteerde afvalproducten ontstaan. Dit gebeurt in de praktijk door het inzetten van o.a. onderstaande middelen en methoden:

#### **• Voeding**

Voeding neemt een centrale plaats in bij de ayurveda geneeskunde. Met bepaald voedsel kan men een dosha versterken of juist afremmen. Hoewel de voedingsadviezen zeer persoonlijk zijn, komen bij reumaklachten de volgende adviezen vaak terug: licht verteerbaar voedsel gebruiken (geen rauwe groenten), zoveel mogelijk warm eten en verwarmende kruiden gebruiken, zoals zwarte peper, koriander, kurkuma, ui, knoflook en mosterdzaad. Ook worden vaak spijsverteringsbevorderende kruiden geadviseerd zoals gember en komijn.

#### **• Medicijnen**

De kruidenpreparaten die veel terugkomen bij reuma zijn kurkuma, boswellia en guggul. Vaak wordt overigens gebruik gemaakt van samengestelde preparaten, dus met meerdere ingrediënten die elkaar versterken. Kurkuma (geelwortel) is een sterk ontstekingsremmend kruid. Boswellia (boomhars) is een effectief pijnstillend middel. Guggul (boomsap) stimuleert de schildklier en wordt ook als ontstekingsremmer gebruikt.

#### **Onderzoek**

In een kleine vergelijkende studie bij 18 reumapatiënten was curcumine (kurkuma) even effectief als fenylbutazon (een ontstekingsremmende pijnstillertje).

Onderzoek onder mensen met artrose wees uit dat zij na toediening van boswellia en enkele andere ayurvedische kruiden, minder last hadden van gewrichtspijn en meer kracht hadden. In een dierstudie bleken guggulextracten net zo goed te werken als de reguliere ontstekingsremmers fenylbutazon en ibuprofen.

#### **• Massages**

Bij reumatische klachten wordt vaak massage toegepast. Een bijzondere, veelgebruikte vorm is de zogenoemde Pindasweda massage. Hierbij wordt het hele lichaam gemasseerd met warme katoenen zakjes gevuld met rijst en geneeskrachtige kruiden.

#### **• Reinigingskuur**

Voor de zogeheten Pancha Karma kuur wordt veel gebruikt bij reumaklachten. Het is een intensieve reinigingskuur van 3 á 5 dagen die voorafgegaan wordt door een 'voorkuur'. In die voorkuur worden afvastoffen losgeweekt in het lichaam, door bijvoorbeeld het dagelijks gebruik van Ghee (gekleurde boter). In de kuur zelf worden verzachtende oliemassages en warmtebehandelingen toegepast om de afvalstoffen in beweging te brengen en uiteindelijk naar de reinigingsorganen te sturen.

Bij reumatische klachten zie je vaak een teveel aan vata: te veel stress, te veel gebeurtenissen in iemands leven die onverwerkt zijn. Dat geeft onder andere stramheid in spieren en gewrichten. Ook een teveel aan afvalstoffen speelt een rol in reumatische aandoeningen. Om vata te balanceren geef je vooral zachte en warme voedingsmiddelen. Om de reiniging te stimuleren vooral licht verteerbare voedingsmiddelen. Verder warm water drinken en veel gember gebruiken. Om de reiniging te stimuleren vind ik de Pancha Karma kuur de beste methode. Maar door de hoge kosten ervan, is deze vaak alleen haalbaar als de verzekeraar de kuur vergoedt.  
A.R., ayurveda arts

#### • Zelfbehandeling

Naast de Pancha Karma kuur is ook zelfbehandeling thuis belangrijk in de ayurveda. Daartoe behoren: dagelijkse zelfmassage met verwarmde medicinale olie en het gebruik van verwarmende kruiden die rust en stabiliteit in het systeem brengen. Maar ook een regelmatige dagroutine en dagelijkse meditatie zijn belangrijk.

“Na zes maanden onder behandeling van een ayurvedisch therapeut te zijn geweest, kan ik weer een uur wandelen. Ik heb veel minder pijn in mijn pezen, geen blaasontstekingen meer (wat misschien door de Remicade komt), en veel meer energie; ik hoef 's middags niet meer te rusten. Ik hoef al een paar maanden geen cortison-injecties meer te gebruiken en ik hoop dat de behandeling op den duur het dagelijks gebruik van prednisolon overbodig maakt.

Mw. H. M, 53 jaar, reumapatiënte sinds 1990.

#### ***Kosten en vergoedingen***

Een consult bij een ayurvedisch arts of therapeut duurt vaak (ruim) een uur. De kosten van een consult worden door sommige verzekeraars vergoed, de ayurvedische middelen meestal niet. De kosten van een Pancha Karma kuur bedragen ongeveer € 1.000,- maar steeds meer verzekeraars vergoeden zo'n kuur als de behandelaar is aangesloten bij de beroepsvereniging. Informeer vooraf bij uw verzekeraar naar de voorwaarden voor vergoeding.

Ik heb sinds mijn 17e reumatoïde artritis. Ik heb een behoorlijk ernstige vorm, alle gewrichten zijn aangetast en ik heb zichtbare beschadigingen. Ook een versleten knie en nekartrose. Ik heb al verschillende operaties ondergaan. Vanaf ongeveer 1981 heb ik gedurende enige jaren geen medicijnen meer genomen vanwege de vele bijwerkingen. Momenteel gebruik ik alleen Arava. Sinds enkele jaren ben ik onder ayurvedische behandeling. De theorie van ayurveda vind ik ingewikkeld, maar ik ben de middelen gewoon gaan innemen. Ook hou ik me aan het voedingspatroon dat mij is geadviseerd. Ik merkte gaandeweg kleine verbeteringen, vooral de bloedsuikerslagen zijn beter geworden. Ook mijn crp (ontstekingseiwit) daalde. Ik kreeg minder ontstekingen en ik ben minder snel moe. Ook heb ik minder vaak pijn.

Mw. M.A. te Rotterdam, 53 jaar, reumapatiënte sinds 1972.

*Deze artikel wordt bewerkt door Therapeutisch Centrum Dhanvantari. [www.dhanvantari.nl](http://www.dhanvantari.nl) voor meer informatie, bel 010 2847 818*

*Bron: De Artrose & Reuma Stichting helpt! , nummer 1 jaargang 11*

*N.B. Iedere ziekte en iedere patiënt is uniek. Deze uitgave is slechts bedoeld als bron van informatie. U wordt dringend verzocht om de beslissing over de behandelingen, wijziging van voeding of leefwijze zoals vermeld in deze uitgave, in samenspraak met een (Ayurvedische) deskundige te nemen.*