

## Diagnose

Het concept *diagnose* staat in de ayurveda in feite voor: het voortdurend in de gaten houden van de wisselwerking tussen orde (= gezondheid) en wanorde (= ziekte) in het lichaam. Dagelijks onderzoek van: pols, tong, ogen, nagels, lippen en gezicht leveren de eerste aanwijzingen voor ziekte. De patiënt is een boek, dat gelezen moet worden, liefst dagelijks. Dat kun je zelf doen en als je symptomen bemerkt en je kunt jezelf niet genezen, dan ga je naar een arts<sup>1</sup>.

**Caraka zegt dat een arts die niet in staat is zich in te leven in de patiënt, nooit positieve resultaten kan bereiken!**

### Wanneer een ayurvedisch arts een patiënt onderzoekt, houdt dat altijd in:

- **Oorzaak zoeken (nidāna = oorzaak)**. De oorzaak achterhalen is van belang om de ziekte te begrijpen, om een goede therapie te zoeken en om herhaling te voorkomen. Fundamenteel hierbij is uit te zoeken welke dosha uit balans is.
- **Vroege symptomen opsporen (pūrva rūpa = vroeg symptoom)**. Dit zijn de eerste signalen dat er iets mis is in het lichaam. Zo kan veel gapen een indicatie zijn voor Vāta-verhoging. Bij branderige ogen kan Pitta verhoogd zijn. En bij gebrek aan eetlust kan Kapha verhoogd zijn.
- **Symptomen in kaart brengen (rūpa = symptoom)**. Aan de symptomen valt af te lezen welke dosha betrokken is bij de ziekte, welk dhatu in het geding is, welke srota's verstopt zijn, hoe erg de ziekte is en hoe de prognose is. De interpretatie van de symptomen is afhankelijk van de plaats waar de ziekte begint (**udbhava sthāna**), de plaats waar ze zich manifesteert (**adhiṣṭhāna**) en de weg waarlangs ze wordt overgebracht (**saṁcara mārṅa**).

**udbhava** = oorsprong, geboorte

**sthāna** = plaats

**adhiṣṭhāna** = woning, residentie

**saṁcara** = bewegend

**mārṅa** = weg

Deze drie aspecten zijn van belang voor de behandeling.

- **Diagnose en differentiaal diagnose (upaśaya = ernaast liggen)**. Hier gaat het om het stellen van de juiste diagnose. De arts moet nadat hij de symptomen heeft geïnventariseerd, weten welke dosha verhoogd is en wat het effect is van medicijnen en voeding op de patiënt<sup>2</sup>. Daarna moet hij andere, erop lijkende ziektes kunnen uitsluiten (differential diagnose = **anupaśaya** = *er niet naast liggen*). Alleen dan immers kan hij de juiste therapie inzetten. Dit kan betrekking hebben op voedingsadviezen, leefstijl en/of medicijnen. Deze kunnen erop gericht zijn de symptomen te verminderen of de oorzaak weg te nemen.

<sup>1</sup> Ik spreek hier steeds over de arts als *hij* omdat *hij/zij* zo lastig leest. Natuurlijk wordt dat laatste bedoeld.

<sup>2</sup> Soms gaat de arts ter verificatie van de juiste diagnose na welk effect bepaalde medicijnen en voeding op de patiënt hebben. Een persoon met een vāta-ziekte zal door een vāta-verhogend-medicijn zijn symptomen zien verergeren. Als dat gebeurt, is er dus inderdaad sprake van een verhoogde vāta.

- **Onderzoek van het ziekteverloop of pathogenese (saṁprāpti = pathogenese).** Hierbij hoort de kennis van hoe deze ziekte zich gedraagt: wat de oorzaak is, hoe het verloop is en hoe de ontwikkeling. Het gaat om de algemene kennis en om het verloop van de ziekte bij deze specifieke patiënt<sup>3</sup>.

**De arts werkt met de drie algemeen gebruikelijke methoden: kennis, observatie en gevolgtrekking<sup>4</sup>.**

- **aptopadeṣa** = kennis opgedaan door studie (van gezondheid en ziekte in dit geval), ook wel śabda genoemd of āgama<sup>5</sup>. En daarnaast ook studie van de medische geschiedenis en de leefwijze van de patiënt (incl. familie-omstandigheden).

**āptopadeṣa** (< apta-upadeṣa) = traditionele kennis

**āpta** = bereikt, betrouwbaar, gerespecteerd

**upadeṣa** = advies, instructie, voorschrift

√ **diṣ** = aanwijzen

**śabda** = gezaghebbende verklaring, stem

√ **śabd** = roepen

**āgama** = overgeleverde kennis, heilige boeken

**ā + √ gam** = benaderen, verwerven van kennis

- **pratyakṣa** = kennis opgedaan door observatie. De arts gebruikt hiervoor zijn vijf zintuigen. Alles wat hij kan horen, zien, voelen, ruiken en proeven (in het verleden: urine!) behoort hiertoe.

**pratyakṣa** = zichtbaar, duidelijk, manifest

**prati** = met betrekking tot

**akṣa** = oog

- **anumāna** = concluderend vermogen (m.b.t. kracht, levensenergie (waaronder het spijsverteringsvuur), werking v.d. zintuigen, geest, verstandelijke vermogens en emoties van de patiënt). De arts brengt alle gegevens die hij tot zich neemt, onder in een totaalvisie waarop hij zijn diagnose en therapie baseert.

**anumāna** = conclusie, argument

**anu** = na, volgend, langs

√ **man** = denken

**anu + √ man** = concluderen

Om conclusies te kunnen trekken gaat de arts de patiënt onderzoeken met behulp van het drievoudige, tienvoudige en/of het achtevoudige onderzoekspad<sup>6</sup>, resp. de **trividha parīkṣā**, de **daśavidha parīkṣā**, en de **aṣṭavidha parīkṣā**.

**parīkṣā** = onderzoek

**trividha** = drievoudig

**daśavidha** = tienvoudig

**aṣṭavidha** = achtevoudig

<sup>3</sup> Zie hiervoor de file **Ziekteproces**.

<sup>4</sup> Dit zijn de gebruikelijke methoden om inzicht te krijgen in welk verschijnsel in het universum dan ook.

<sup>5</sup> Eenvoudig voorbeeld: herfstweer kan oorzaak zijn van een vāta-stoornis.

<sup>6</sup> Een arts kan natuurlijk zijn eigen 'pad' maken op basis van de algemene en specifieke zaken.

**Het drievoudig onderzoek bestaat uit:**

Vragen stellen (praśna)	√ <b>prach</b> = vragen <b>praśna</b> = vraag	De anamnese geeft belangrijke informatie over de prakruti en de vikruti van de patiënt.
Zien (darśana)	√ <b>drś</b> = zien <b>darśana</b> = het zien	Visuele observatie.
Voelen (sparśana)	√ <b>spṛś</b> = aanraken <b>sparśana</b> = aanraking	Huid (eigenschappen) en pols worden gevoeld.

Om nader onderzoek te doen zal de arts een volgend onderzoekspad volgen. Dat kan zijn de klassieke tienvoudige diagnose, opgesteld door Caraka, of de meer moderne achtevoudige diagnose.

**De tienvoudige diagnose**

Lichaamsconstitutie (prakṛti)	<b>prakṛti</b> = originele staat; <b>prakṛta</b> = natuurlijk, origineel, verbonden met de natuur	Het kennen van de lichaamsconstitutie is noodzakelijk om te kunnen bepalen in hoeverre de huidige toestand afwijkend is.
Pathologische constitutie (vikṛti)	<b>vikṛti</b> = verandering, huidige conditie; <b>vikṛta</b> = veranderd, gedeformeerd, getransformeerd	Het in kaart brengen van de pathologische verschijnselen. Hiervoor is inzicht nodig in dosha's en dhatu's, maar ook in land ( <b>deśa</b> ), tijd ( <b>kāla</b> ), kracht van de patiënt ( <b>bala</b> ) en oorzakelijke factoren en ernst van de ziekte.
Vitaliteit van de lichaamsweefsels (sāra)	<b>sāra</b> = kracht, weelde, het beste van iets	Het onderzoek van de verschillende dhatu's (en vragen naar de upadhatu's): <b>rasa</b> in de huid; <b>rakta</b> in ogen, mond, tong, lippen, nagels, handen en voetzolen; <b>māṃsa</b> in voorhoofd, hek, schouders etc.; <b>meda</b> in de vetvoorziening in de huid, ogen, haren en stem; <b>asthi</b> in gewrichten, beenderen, nagels en tanden; <b>majja</b> in de werking van de zenuwen en de geest; <b>śukra</b> eigenlijk op basis van de kwaliteit van sperma en eikel, maar daarnaast ook in kracht en vriendelijkheid, goede stem en uitdrukking.
Fysieke bouw (saṁhanana)	<b>saṁhanana</b> = stevigheid, lichaam, robuustheid; stevig	Onderzoek van het lichaam (bouw, soepelheid, spijsvertering etc.) gebeurt door waarneming en ondervraging.
Afmetingen van het lichaam, die in vingerbreedtes worden uitgedrukt (aṅguli pramāna)	<b>pramāṇa</b> = maat <b>aṅguli</b> = vinger <b>aṅgula</b> = vingerbreedte	De patiënt moet niet al te veel van de normale afmetingen afwijken. Zo moeten bijvoorbeeld lengte en gewicht in overeenstemming zijn.

Aanpassingsvermogen, flexibiliteit ( <i>sātmya</i> )	<i>sātmya</i> = gezond, wat goed is voor iemand; gezondheid, dieet, gewoonte,	Je kunt twee types mensen onderscheiden: zij die zich kunnen houden aan een goede leefstijl en een gezond dieet (en therapietrouw zijn) en zij die dat niet kunnen.
Psychische constitutie ( <i>sattva</i> )	<i>sattva</i> = zuiver, integer	De psychische kracht wordt gecorreleerd aan <i>sattva</i> (sterk), <i>rajas</i> (middelmatig) en <i>tamas</i> (laag) <sup>7</sup> .
Kracht van de spijsvertering ( <i>āhāra śakti</i> )	<i>āhāra</i> = het nemen, voedsel; <i>śakti</i> = kracht, capaciteit	Hier gaat het om de verteringskracht van het lichaam. Is agni traag, onregelmatig of snel?
Energie ( <i>vyāyāma śakti</i> )	<i>vyāyāma</i> = lichamelijke oefening, training <i>śakti</i> = kracht, capaciteit	De kracht of energie om dingen te doen, kan hoog ( <i>pravara</i> = heel goed), middelmatig ( <i>madhyama</i> = middelmatig), of laag ( <i>avara</i> = laag, inferieur) zijn.
Leeftijd ( <i>vayas</i> )	<i>vayas</i> = leeftijd, kracht	Er worden drie periodes in het leven onderscheiden (jeugd, middelbare leeftijd en ouderdom) en iedere periode heeft zijn specifieke dosha-dominantie. De leeftijd die bereikt kan worden, is mede afhankelijk van de bouw van het lichaam <sup>8</sup> .

Dit onderzoek kan worden vervangen door of worden aangevuld met een gedetailleerder en moderner type onderzoek: de achtvoudige diagnose.

### De achtvoudige diagnose

Polsdiagnose ( <i>nāḍi vijñāna</i> of <i>nāḍi parīkṣa</i> ) <sup>9</sup>	<i>nāḍi</i> = ader <i>nāḍi vijñāna</i> = de kunst van het pols lezen √ <i>jñā</i> = leren, weten <i>parīkṣā</i> = onderzoek	Zie onder.
Tong-onderzoek ( <i>jihvā parīkṣa</i> )	<i>jihvā</i> = tong; <i>parīkṣā</i> = onderzoek	Zie onder.
Stem-onderzoek ( <i>śabda parīkṣa</i> )	<i>śabda</i> = stem; <i>parīkṣā</i> = onderzoek	Zie onder.
Huid-onderzoek door aanraking ( <i>sparśana parīkṣa</i> )	<i>sparśana</i> = aanraking, contact met de huid.	Zie onder.
Oog-onderzoek ( <i>dr̥k parīkṣa</i> )	<i>dr̥k</i> = oog; <i>parīkṣā</i> = onderzoek	Zie onder.

<sup>7</sup> De eigenschappen van een sattvisch, een rajasisch en een tamasisch iemand worden opgesomd in Metha & Gupta & Sharma (125-127).

<sup>8</sup> Aldus Metha & Gupta & Sharma (127-128).

<sup>9</sup> In het Noorden van India is het polsonderzoek een heel belangrijk diagnostisch instrument. In het Zuiden wordt er weinig mee gewerkt. (Mondelinge informatie van C.v.d.Kroon 2004)

Algehele indruk, uitstraling ( <b>ākṛti parīkṣa</b> ).	<b>ākṛti</b> = <i>verschijningsvorm</i> <b>parīkṣā</b> = <i>onderzoek</i>	Een algehele indruk vertelt vaak al iets over welke dosha dominant is. Het gezicht vertelt veel over de huidige toestand van de dosha's en over de ziekte. Zie onder.
Urine-onderzoek ( <b>mūtra dhāraṇa</b> )	<b>mūtra</b> = <i>urine</i> <b>dhāraṇa</b> = <i>het bekijken van</i>	Dit wordt gedaan door ondervraging en door onderzoek van de urine <sup>10</sup> . Niet de inhoudsstoffen worden onderzocht, maar de hoeveelheid, de helderheid, de temperatuur, de kleur, de geur etc. Zie onder.
Ontlastingsonderzoek ( <b>mala dhāraṇa</b> of <b>puriṣa dhāraṇa</b> )	<b>mala</b> = <i>uitscheidingsprodukt</i> <b>dhāraṇa</b> = <i>het bekijken van</i> <b>puriṣa</b> = <i>ontlasting</i>	Het onderzoek geeft informatie over welke dosha verhoogd is en hoe de spijsvertering is. Zie onder.

### De activiteiten die de arts daarbij ontplooit, zijn:

- anamnese (**praśna**).  
√ **prach** = *vragen*  
**praśna** = *vraag*
- auscultatie = luisteren naar lichaamsgeluiden (**śravaṇa**).  
√ **śru** = *luisteren, horen*;  
**śravaṇa** = *het luisteren*.
- aanraking (**sparśana**), inclusief percuteren = bekloppen.  
√ **spṛś** = *aanraken*  
**sparśana** = *aanraking*
- zien (**darśana**).  
√ **drś** = *zien*;  
**darśana** = *het zien*.
- onderzoeken (**dhāraṇa**). Gebruikelijke onderzoeken zijn: hart, lever, milt, nieren, urine, faeces, slijm, zweet, spraakvermogen en fysionomie.  
**dhāraṇa** = *het bekijken van*

### Overzicht van de diagnoses van het achtvoudig pad.

De onderzoeken staan alfabetisch geordend, m.u.v. de onderzoeken van feces en urine, die de rij sluiten.

### Gelaatdiagnose (**ākṛti parīkṣā**)

<b>ākṛti parīkṣā</b>	<i>diagnose v.d. verschijningsvorm, gelaatdiagnose</i>
<b>ākṛti</b>	<i>verschijningsvorm, gelaat</i>
<b>parīkṣā</b>	<i>onderzoek</i>

<sup>10</sup> Lad, *Ayurveda* (36) beschrijft urine-onderzoek.

De bouw van het gezicht kan om te beginnen al veel over iemand zeggen<sup>11</sup>. Een hoog voorhoofd wijst op een analytische, scherp denkende geest; een laag voorhoofd wijst op een meer praktisch ingesteld iemand. Ook de vorm van wenkbrauwen, ogen neus en oren wijzen op bepaalde karaktereigenschappen<sup>12</sup>. Verder kun je uit het gezicht aflezen:

- *Horizontale rimpels in voorhoofd* – zorgen;
- *Verticale lijn tussen wenkbrauwen rechts* – er is iets mis met de lever (onderdrukking van emoties?);
- *Verticale lijn tussen wenkbrauwen links* – er is iets mis met de milt;
- *Wallen onder de ogen die sponsachtig zijn* – er is iets mis met de nieren;
- *Vlinderachtige verkleuring op neus of wangen* – lichaam absorbeert geen ijzer of foliumzuur; stofwisseling werkt niet goed;
- *Vorm van neus* - P heeft een scherpe neus, K een stompe en V een gebogen neus.

### Huiddiagnose (sparśana parīkṣā)

sparśana parīkṣā	huiddiagnose
sparśana	aanraking
parīkṣā	onderzoek

Bij de huid wordt gekeken naar huidkleur, vochtigheid, temperatuur en aanblik van de huid. Hierbij behoort ook het bekloppen van de buik en soms zelfs het bevoelen van de oogbollen om te controleren of de oogdruk niet te hoog is. Normaal gesproken is het voorhoofd koeler dan handen en voeten.

- *Droog en ruw, barsten, kloven* – Vāta disbalans (uitdroging);
- *Kouwelijk* – Vāta disbalans;
- *Koude handen en voeten* – Vāta disbalans;
- *Erg vochtige rood-gele huid* – Pitta disbalans;
- *Heet voorhoofd* – koorts of Pitta disbalans;
- *Niet zweten bij een Pitta* – disbalans;
- *Erg olieachtig, koud en bleek* – Kapha disbalans.

### Lipdiagnose (oṣṭha parīkṣā)

oṣṭha parīkṣā	lipdiagnose
oṣṭha	lip
parīkṣā	onderzoek

Naast de algemene informatie die de lippen geven, weerspiegelen ze ook de gezondheidstoestand van de verschillende organen<sup>13</sup>.

<sup>11</sup> Zie voor een analyse van de verschillende gezichtsvormen, Metha & Gupta & Sharma 116–120.

<sup>12</sup> Zie Metha & Gupta & Sharma 120-121.

<sup>13</sup> Zie Lad, *Ayurveda* (59) voor de connectie van de lippen met de organen .

- *Droog en ruw* – uitdroging (Vātastoonis);
- *Droog en trillend* – zenuwachtigheid, angst;
- *Bleek* – bloedarmoede;
- *Zwart-bruinig* – door roken;
- *Kleine ontstekingen* – herpesvirus, een Pittastoonis;
- *Bleekbruine vlekjes* – slechte spijsvertering of wormen in de darmen;
- *Geel* – geelzucht;
- *Blauw* – hartproblemen;
- *Verkleuringen in deel* – stoornis in het corresponderende orgaan.

### Nageldiagnose (nakha parīkṣā)

nakha parīkṣā	nageldiagnose
nakha	nagel
parīkṣā	onderzoek

Aan de nagels, afvalprodukten van de botten, valt ook veel af te lezen<sup>14</sup>.

- *Droog, ruw, bros* – Vāta domineert;
- *Zacht, paarzig, buigbaar en glanzend* – Pitta domineert;
- *Dik, sterk, zacht, blinkend met regelmatige omtreklijn* – Kapha domineert;
- *Lijnen in de lengterichting* – slechte absorptie in het spijsverteringskanaal;
- *Dwarse groeven* – voeding schiet tekort of oude ziekte;
- *Bol als een trommelstokje* – tere longen en een fragiel hart;
- *Lepelvormig* – ijzergebrek;
- *Witte vlekken* – tekort aan zink of calcium;
- *Bleek* – bloedarmoede;
- *Te rood* – te veel rode bloedlichaampjes;
- *Geel* – zwakke lever of geelzucht;

Bovendien correspondeert elke vinger met een lichaamsorgaan (en een element).

- duim: hersenen en schedel (ether);
- wijsvinger: longen (lucht);
- middelvinger – dunne darm (vuur);
- ringvinger – nieren (water);
- pink – hart (aarde).
- *Witte vlek op ringvinger* – calciumneerslag in nieren;
- *Witte vlek op middelvinger* – niet geabsorbeerd calcium in darmen;
- *Witte vlek op wijsvinger* – calciumneerslag in longen.

### Oogdiagnose (dr̥k parīkṣā)

dr̥k parīkṣā	oogdiagnose
dr̥k	oog

<sup>14</sup> Zie Lad, *Ayurveda* (60) voor een overzicht (plaatjes) m.b.t. de nageldiagnose.

## parīkṣā onderzoek

Ook de ogen kunnen veel over iemand vertellen<sup>15</sup>.

- *Knipperende ogen (en weinig wimpers)* – Vāta domineert; overdreven knippen duidt op zenuwachtigheid, bezorgdheid, angst;
- *Droge, wazige en soms wat branderige ogen* – Vāta-ziekte;
- *Een naar beneden hangend bovenste ooglid* - wijst op zenuwachtigheid, bezorgdheid, angst of tekort aan vertrouwen;
- *Groot, mooi, aantrekkelijk* – Kapha domineert;
- *Oliachtig en matte ogen* – Kapha-ziekte;
- *Schitterend en gevoelig voor licht* – Pitta domineert;
- *Oogwit is geelachtig* – Pitta-ziekte;
- *Prominent staand* – schildklierproblemen;
- *Bleek bindvlies* – bloedarmoede;
- *Geel bindvlies* – zwakke lever;
- *Kleine iris* – zwakke gewrichten;
- *Witte ring rond iris* – te grote consumptie van zout of suiker, of lichamelijke stress;
- *Grote witte ring rond iris bij mensen op middelbare leeftijd* – gewrichten gaan achteruit; er ontstaat artrose, reuma of een andere gewrichtsziekte.
- *Bruinig-zwarte vlekken in de iris* – in de darmen bevindt zich niet opgenomen ijzer;
- *Prut in de ogen* – Kapha is uit balans.

### **Polsdiagnose** (nāḍi vijñāna / nāḍi parīkṣā)

nāḍi vijñāna of nāḍi parīkṣā	<i>de kunst van het pols lezen, de polsdiagnose</i>
nāḍi	<i>ader</i>
vijñāna	<i>kennis, kunst, vaardigheid</i>
parīkṣā	<i>onderzoek</i>

De moderne geneeskunde zegt: aan de pols kun je de hartslag voelen. De ayurveda zegt: aan de pols kun je daarnaast ook de verschillende energieën in het lichaam voelen<sup>16</sup>. De oudste ayurvedische tekst over het pols voelen dateert van circa 7<sup>e</sup> eeuw v.C.

De arm van de patiënt moet ontspannen zijn en licht gebogen. Om de drie verschillende energieën (VPK) te kunnen voelen, legt de arts drie vingers op de spaakbeenslagader, de wijsvinger het dichtst bij de duim. Voor het onderzoek moeten bepaalde regels in acht genomen worden.

- Tijd: Liefst 's morgens vroeg, na het wassen en met een lege maag. Eventueel later op de dag, maar niet als de patiënt honger of dorst heeft of na inspanning, eten, sex, bad of oliemassage.
- Bij een man wordt de rechter pols gevoeld, bij de vrouw de linker<sup>17</sup>.
- Het onderzoek moet minstens driemaal worden herhaald (en duurt minimaal drie minuten).

<sup>15</sup> Zie Lad, *Ayurveda* (61) voor een overzicht (plaatjes) m.b.t. de oogdiagnose.

<sup>16</sup> Als de slagader van de pols moeilijk voelbaar is, kan men ook elders voelen (slagader in hals, slapen, arm, dij, scheenbeen of voet).

<sup>17</sup> Als men de conditie van lever en milt wil nagaan, dan moeten beide polsen gevoeld worden.

- Alle onderzoekende vingers moeten een even grote druk uitoefenen.
- De arts moet volledig geconcentreerd zijn (en hij heeft gevoelige vingers nodig<sup>18</sup>).

Tijdens het polsonderzoek moet ook rekening worden gehouden met de tijd van de dag, de leeftijd, het seizoen, etc.

De hartslag (**spandana sarṅkhyā**) is 80-95 voor een vāta-constitutie, 70-80 voor een pitta-constitutie en rond 60 of lager voor een kapha-constitutie.

**spandana** = *hartklopping*

**sarṅkhyā** = *aantal*

De wijsvinger is het dichtst bij de duim en voelt de karakteristieke beweging (**gati** = *gang*, *beweging*) van vāta, de middelvinger die van pitta en de ringvinger die van kapha.

### Wat kun je met de polsdiagnose te weten komen?

Er kunnen in het pols voelen zeven niveau's worden onderscheiden<sup>19</sup>:

- a. Het oppervlakkige niveau geeft de **vikruti**;
- b. Daaronder ligt de **manas vikruti**;
- c. Vervolgens komen de **subdosha's**;
- d. En dan **ojas**, **tejas** en **prana**;
- e. Nog een laag dieper bevinden zich de **dhatu's**;
- f. Daaronder de **manas prakruti**;
- g. En het allerdiepste niveau geeft de **prakruti**.

Verder kan door een kundig arts ook de werking van de organen gevoeld worden<sup>20</sup>.

Voor iedere dosha is een ander type beweging merkbaar:

- De slangbeweging (**sarpagati**) is kenmerkend voor vāta. Hij is onregelmatig en zigzaggend. Als vāta verhoogd is, wordt de pols onregelmatig, onstabiel en moeilijk waar te nemen. Hij heeft weinig volume en spanning en heeft de zwakste kracht. Hij voelt draderig, bochtig en dun.
  - sarpa** = *slang*
  - gati** = *gang*
- De kikkerbeweging (**maṅḍūkagati**) is kenmerkend voor pitta. Hij is regelmatig en springerig. Als er pitta-aspecten verhoogd zijn, wordt de pols warm, snel en dun. Hij voelt daarnaast dicht, gespannen en taai aan.
  - maṅḍūka** = *kikker*
  - gati** = *gang*
- De zwaanbeweging (**haṁsagati**) is karakteristiek voor kapha. Hij is langzaam, sterk en zwaar, breed en heel rustig. Bij verhoogde kapha voelt hij heel koud, dik, zwaar en substantieel aan.
  - haṁsa** = *zwaan, gans*
  - gati** = *gang*
- Bij de specht-beweging (**sannipāta**) zijn alle dosha's verhoogd.
  - nipāta** = *val, achteruitgang*
  - sannipāta** = *gezamenlijke wanorde (van de drie dosha's)*

<sup>18</sup> In vroeger tijden moest een arts eerst een snaarinstrument leren bespelen voor hij de polsdiagnose mocht toepassen.

<sup>19</sup> Over wat je dan precies met welke vinger waar kunt voelen, zie Lad, *Secrets of the pulse*, 31.

<sup>20</sup> Zie daarvoor Lad, *Ayurveda*, 50 en *Secrets of the pulse*, 31. De werking van de organen zijn voelbaar op het diepste (7<sup>e</sup>) niveau.

Voor de praktijk van het pols voelen: zie Vasant Lad's boek over de polsdiagnose<sup>21</sup>.

### Stemdiagnose (śabda parīkṣā)

śabda parīkṣā	stemdiagnose
śabda	stem
parīkṣā	onderzoek

De stem geeft met name informatie over de prakruti<sup>22</sup>.

- *Hese, krakende, schorre stem* – Vāta disbalans;
- *Verwijtende, bijtende stem* – Pitta disbalans;
- *Stemverlies en stotteren* – Pitta disbalans;
- *Stotteren* – te weinig zelfvertrouwen (meestal bij Pitta);
- *Zware, rochelende stem* – Kapha disbalans (te veel slijm).

### Tongdiagnose (jihvā parīkṣā)

jihvā parīkṣā	tongdiagnose
jihvā	tong
parīkṣā	onderzoek

Aan de tong kun je onder meer zien welke dosha uit balans is, hoe maag en darmen de laatste 24 uur gewerkt hebben en of het lichaam bepaalde tekorten heeft. Verkleuringen, verhogingen of verdiepingen in bepaalde stukjes wijzen erop dat de corresponderende organen uit evenwicht zijn<sup>23</sup>.

- *Bleek* – bloedarmoede of een tekort aan bloed, d.w.z aan rakta dhatu;
- *Gelig* – er is teveel gal in de galblaas aanwezig of er is een leverklacht;
- *Blauw* – hartklachten;
- *Donkerrood* – acute ontsteking in het lichaam;
- *Purperrood* – gebrek aan vit. B2;
- *Aardbeirood* – gebrek aan vit. B12 en foliumzuur;
- *Zwart en droog* – alle dosha's zijn uit balans;
- *Uitgedroogde tong* – vermindering van de rasa dhatu (plasma);
- *Tongpunt lichter dan de rest van de tong* – gebrek aan vit. B3;
- *Droog en ruw en erg beweeglijk (soms scheurtjes en barstjes)* – Vāta-stoornis;
- *Bruinige, blauwachtige, zwarte aanslag met bedorven geur* – Vāta-stoornis;
- *Rode, gelige, groenige aanslag met zure geur* – Pitta-stoornis;
- *Erg rood, af ten ontstekingen* – Pitta-stoornis;
- *Wittig beslag en erg slijmerig* – Kapha-stoornis;
- *Tongbeslag achter* – toxines in de dikke darm;

<sup>21</sup> Vasant Dattatray Lad, *Secrets of the Pulse*. Albuquerque, New Mexico (The Ayurvedic Press) 1996.

<sup>22</sup> Metha & Gupta & Sharma (115) rekenen hierbij ook de geluiden die de arts verkrijgt door te luisteren naar het hart, de beweging van de gewrichten etc.

<sup>23</sup> Zie Lad, *Ayurveda* (54-56) voor een uitgebreid overzicht.

- *Tongbeslag midden* – toxines in maag en dunne darm;
- *Verticale groef midden in de tong* – tekort aan vit. B, immuunproblemen en/of emoties, vastgehouden in de wervelkolom;
- *Curve in de tonglijn* – mogelijke afwijking in de kromming van de wervelkolom;
- *Tonggroeven* – gebrek aan vit. B, rugkwaal;
- *Overlangse groeven* – chronische Vāta-stoornissen in de dikke darm;
- *Vlezige slappe tong* – tekort aan pantotheenzuur;
- *Tandindrukken in de rand van de tong* – gebrekkige absorptie van voedingsstoffen;
- *Trillen van de tongrand* – diepe angst of zorgen (Vāta-stoornis);
- *Mondgeur* – gebrek aan vit. B3.

### Onderzoek van faeces en urine (*mala parikṣa / puriṣa dhāraṇa/parikṣa en mūtra dhāraṇa/parikṣa*)

<i>mala</i>	<i>uitscheidingsprodukt</i>
<i>dhāraṇa</i>	<i>het bekijken van</i>
<i>puriṣa</i>	<i>ontlasting</i>
<i>mūtra</i>	<i>urine</i>
<i>parikṣā</i>	<i>onderzoek</i>

Kleur, geur, aard en hoeveelheid van de uitscheidingen geven aanwijzingen over de verteringskracht en uitscheidingskracht van het lichaam. Wat de urine betreft, spelen vochtinname, voeding, weersomstandigheden, geestelijke en lichamelijke toestand een duidelijke rol. Een doordringende, onaangename geur wijst op een ziek lichaam of op de inname van medicijnen.

Bij de *taila bindu parikṣā* wordt een druppel sesamololie in de ochtendurine gedaan en binnen 15 seconden in de zon gehouden. Aan de beweging van de druppel kan men zien welke dosha uit balans is<sup>24</sup>. Ook over de prognose valt via deze test iets te zeggen<sup>25</sup>.

*taila* = olie

*bindu* = druppel

*parikṣā* = onderzoek

Auto-urine-therapie wordt gezien als laxerend en ontgiftend bij inwendig gebruik en ontsmettend bij uitwendig gebruik (bijv. oog met urine spoelen bij conjunctivitis)<sup>26</sup>

### **puriṣa** (ontlasting)

- *spaarzaam en droog* - vāta verhoogd;
- *pijn of geluiden bij de stoelgang* - vāta verhoogd;

<sup>24</sup> Vāta disbalans: de druppel verspreidt zich in kleine golfjes; Pitta disbalans: kleuren als bij een regenboog; Kapha disbalans: kleine aparte druppels die aan de oppervlakte blijven. (Metha, 67).

<sup>25</sup> Zie Lad, *Ayurveda* (36) voor deze proef. Als de druppel blijft drijven is de ziekte gemakkelijk te genezen; als hij tot halverwege zinkt, dan wordt het moeilijker; als hij helemaal zinkt, dan is de ziekte ongeneeslijk. Eisra (10) voegt toe dat men ook aan de figuur die door de olie wordt gevormd, iets kan aflezen: lotusfiguur en olifant geven een gunstige prognose; schildpad en pijl een slechte. Metha & Gupta & Sharma (112-113) gaan hier nog dieper op in.

<sup>26</sup> Zie over het gebruik en de geneeskraft van urine: Coen v.d. Kroon, *De gouden fontein*. Rijswijk 1998.

- *donker, blauwachtig of zwart* - vāta verhoogd;
- *los, branderig* - pitta verhoogd;
- *donker, gelig of groenig door te veel gal* - pitta verhoogd;
- *stopverfachtig van kleur* - pitta verlaagd (te weinig galzouten);
- *diarree* - vāta- of pittastooris;
- *licht en slijmerig* - kapha verhoogd;
- *week, volumineus en kwalijk riekend* - mogelijk darmschimmel;
- *winderige buik* - vāta-stooris; gebrek aan vit. K;
- *klevend aan de pot* - onverteerde voedselresten als gevolg van verlaagde pitta (te weinig pancreasenzymen en galzouten);
- *watertest: ontlasting die zinkt in het water* - veel ama.

### **mūtra** (urine)

- *spaarzaam en kleurloos* - vāta verhoogd;
- *overvloedig, geel en branderig* - vāta verhoogd;
- *licht, melkachtig of troebel* - kapha verhoogd;
- *zwartachtig-bruin* – vātastooris;
- *donkergeel, groen of bruinachtig (rookkleur)* - pittastooris, eventueel koorts;
- *blauwachtig, rood of donker* - alle dosha's uit balans;
- *zuur* - pitta (en/of vāta) verhoogd;
- *licht als water* - gebrekkige nierfunctie;
- *donkergeel* - overbelaste leverfunctie;
- *donkerbruin* - gestoorde galfunctie;
- *sterke of bedorven geur* - toxinen in het lichaam;
- *zoetige geur* - mogelijk diabetes;
- *problemen bij het urineren* – vātastooris;
- *vlokken in de urine* - teken van ontslaking v. h. lichaam;
- *puntjes in de urine* - eiwituitscheiding, nierkwaal;
- *gruis of zand in de urine* - mogelijk nierstenen, eventueel ook in de urinewegen.

En weet de arts dan na al die onderzoeken aan welke ziekte de patiënt precies lijdt? Voor de arts die het dan misschien nog niet weet, heeft Caraka een troostend woord.

**Er zijn zoveel verschillende ziektes, dat een dokter zich niet hoeft te schamen als hij in sommige gevallen geen naam kan geven aan de ziekte waaraan de patiënt lijdt<sup>27</sup>.**

### Literatuur:

Dash, Bhagwan & Suhasini Ramaswamy, *Ayurveda. De traditionele Indiase geneeswijze.* (uit het Engels vertaald) New Delhi 1999. p. 25-29.  
EISRA, *Siddhanta*, hfdst. "Ayurveda en diagnose".

<sup>27</sup> Caraka *Sarṁhita*, Sūtra Sthāna XVIII, 42-47.

- Lad, Vasant, *AYURVEDA – The Science of Self-Healing*. Wilmot-USA 1984. *Ayurveda de leer der zelfgenezing*. 2<sup>e</sup> druk. Amsterdam (Schors) 1992. p. 45-62.
- Lad, Vasant Dattatray, *Secrets of the Pulse. The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis*. Albuquerque, New Mexico (The Ayurvedic Press) 1996.
- Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*. Deventer (Ankh-Hermes) 1992. 2e druk 1998. p; 59-67.
- Mehta, Anil K. & N.K. Gupta & R.N. Sharma, *Health & Harmony through ayurveda*. Delhi 1999. 2e Ed. 2003. p. 101-128.
- Ninivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda: Medicine with a six thousand year old tradition*. Madison - Connecticut (Psychosocial Press) 2001. p. 143-149.
- Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda – kurz & praktisch*. Freinburg 1997. *Ayurveda. Genezing door oude geneeswijzen en tradities*. Hoevelaken (Verba) 2004. p. 56-59.
- Warrier, Cope & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to AYURVEDA*, 1997. p. 122-129.
- Warrier, Gopi & Harish Verma & Karen Sullivan, *Secrets of Ayurveda*. 2001. *Ayurveda*. Kerkdriel (Librero) 2002. p. 192-197.