

pañcakarma

Iedere ayurvedische behandeling is erop gericht verstoringen m.b.t. Vāta, Pitta en Kapha op te heffen. Een ziekte (zowel lichamelijk als psychisch) is immers altijd het gevolg van een disbalans tussen de drie dosha's, die heeft kunnen ontstaan doordat zich toxines (*ama*) in de weefsels hebben genesteld¹. Wil men de oorzaak van een ziekte echt aanpakken dan moeten deze toxines geneutraliseerd of verwijderd worden. Dit kan zowel op lichamelijk als op emotioneel niveau nodig zijn.

Op emotioneel niveau gebeurt het door bewustwording van de eigen emoties en het daarmee afstand nemen van die emoties (onthechting). Bij een Vāta-persoon zal dat vooral angsten betreffen, bij een Pitta-persoon woede en bij een Kapha-persoon jaloezie en bezitterigheid.

Op lichamelijk niveau zullen de toxines fysiek geëlimineerd moeten worden. Dat kan via panchakarma, een reinigingskuur. Het effect van een reinigingskuur is niet alleen lichamelijk merkbaar, maar ook psychisch. De patiënt zit na een (goede) panchakarma aanmerkelijk beter 'in zijn vel'.

De ayurveda kent in feite twee groepen behandelingen²:

- 1) **brimhana**, behandelingen die stoffen toevoegen, die voeden, verrijken en versterken. De elementen van een *brimhana* zijn: aarde en water.
- 2) **langhana**, behandelingen die stoffen weghalen, verminderen. De elementen zijn hier: ether, lucht en vuur. Een *langhana*-behandeling kan *shamana* (rustgevend) of *shodana* (reinigend) zijn. Panchakarma is een *shodana*-behandeling.

br̥mhaṇa = voedend, vetmakend, anabool

√ **br̥h** = vermeerderen, groot maken

laṅghana = licht makend, verwijderend, katabool

laghu = licht

śamana = kalmerend, rustgevend

śodhana = reinigend

Panchakarma is in ayurveda de meest gebruikte therapievorm voor vrijwel alle ziekten³. Het is een reinigingskuur die uit vijf onderdelen bestaat. De naam panchakarma betekent letterlijk: 'vijf handelingen'. De vijf handelingen die de patiënt moet ondergaan, zijn: overgeven, purgeren, klysmas, nasale therapie en aderlaten.

pañca = vijf

karma(n) = handeling, daad

Het therapeutisch braken geschiedt om overmatig kapha te verwijderen,
purgatie om overmatig pitta te verwijderen,
klysmas om overmatig vāta te verwijderen,
nasale therapie wordt toegepast bij ziekten in het hoofd en
aderlaten in geval van bloedziekten.

Het doel van panchakarma is het lichaam (d.w.z. de lichaamskanalen en -systemen) te reinigen en de dosha's weer in balans te brengen. Deze reinigingskuur kan therapeutisch gebruikt worden, maar heeft zeker ook preventieve waarde. De drie dosha's worden immers door panchakarma weer in balans gebracht en dat is noodzakelijk voor het handhaven van een goede gezondheid.

¹ Zie over *ama*, de file: **Mala en ama**.

² Zie hierover uitgebreider in de file: **Behandelingen**.

³ Panchakarma is een behandeling binnen de **kāya cikitsa** (interne geneeskunde).

In de loop der eeuwen is deze therapievorm dezelfde gebleven, al worden er wel behandelingen weggelaten of toegevoegd, al naar gelang de inzichten van de arts/therapeut en/of de behoeften van de patiënt. Slechts zelden zijn alle vijf behandelingen nodig; meestal kiest de arts/therapeut voor slechts één of twee hiervan⁴.

Het is belangrijk dat de patiënt tijdens de behandeling doet wat in deze periode van hem wordt verwacht, dat hij niet tegelijkertijd andere alternatieve therapieën volgt, en dat hij de behandeling geen dag overslaat. De dokters in India geven er vaak de voorkeur aan hun patiënten op te nemen in een kliniek gedurende de hele panchakarma-periode, om zo het proces goed in de gaten te kunnen houden. Gewoonlijk duurt een kuur 16-30 dagen.

Een behandeling heeft het meeste effect bij een redelijk jong persoon, in een goede conditie, die pas sinds kort een kwaal heeft.

Contra-indicaties: ernstig verzwakt, te veel toxiciteit (*ama*), ontregelde bloedsuikerspiegel.

Een panchakarma-behandeling bestaat uit de voorbereiding voor de kuur (*purva karma*), de kuur zelf (*pradhana karma*), en de nazorg (*paschat karma*). De voorbereiding is nodig om het lichaam voor te bereiden op wat gaat komen. Het gaat dan met name om oliën (extern en intern) en warmte toedienen (laten zweten). Zonder voorbereiding zou een panchakarma schadelijk kunnen zijn. Na de behandeling moet speciale zorg besteed worden aan voeding en dagelijks leefwijze.

pūrva = voorafgaande

pradhāna = voornaamste, belangrijkste

paścāt = achteraan, naderhand

karma(n) = handeling, daad

De pūrva karma

De gebruikelijke onderdelen van een voorbehandeling zijn

1. aanwijzingen m.b.t. voeding en levenswijze;
2. *snehana* of oliebehandeling⁵;
3. *svedana* of zweetbehandeling.

snehana = oliebehandeling, massage

sneha = olie, vettigheid, zachtheid, tederheid, liefde

√ *snih* = vettig zijn

svedana = zweetbehandeling

√ *svid* = zweten

De bedoeling van deze voorbehandelingen is:

- a. zo veel mogelijk *ama* te verwijderen;
- b. het spijsverteringsvuur (*agni*) aan te wakkeren;
- c. de verhoogde dosha's te kalmeren en te verminderen;
- d. de dosha's de kans te geven terug te vloeien van de weefsels naar hun oorspronkelijke plaats in het maagdarmkanaal, waar ze dan vervolgens via panchakarma verwijderd kunnen worden. De oorspronkelijke plaats is voor Kapha de maag, voor Pitta de dunne darm en voor Vāta de dikke darm.

1. Aanwijzingen m.b.t. voeding en levenswijze

⁴ Niet alleen in de *Rigveda* wordt al gerefereerd aan de technieken die deel uitmaken van de panchakarma, ook in andere landen van Zuidoost Azië en het Midden-Oosten schijnen zaken als overgeeftherapie en purgatietherapie bekend te zijn geweest. Zie Warrier & Gunawant 154.

⁵ De *snehana* is naast een reinigende ook een voedende behandeling, een *brimhana*.

De voorbereidingen starten circa twee weken voor de hoofdbehandeling begint. De patiënt wordt geadviseerd vanaf dat moment lichte maaltijden te nemen (soep van basmatirijst en groenten bijvoorbeeld) en zware voedingsmiddelen (vlees, complexe koolhydraten, dieetvetten) te vermijden, evenals alcohol en melkproducten. Vaak wordt *kitchari* geadviseerd: basmatirijst en gele linzen met kruiden als komijn, koriander, geelwortel en venkel. Alle eten en drinken moet warm zijn.

Er worden kruiden gegeven om *ama* te verminderen, zoals gember, zwarte peper, komijn, chitrak⁶, duivelsdrek⁷ en rode peper.

En kruiden om het spijsverteringsvuur (*agni*) te verhogen, zoals gember, venkel en pippali (lange peper).

Verder zijn belangrijk: rust, ontspanning en warmte (geen kou en wind) en het vermijden van inspannende oefeningen.

2. snehana (oliebehandeling)

Na minimaal één week kan dan worden begonnen met de oliebehandeling (*snehana*), die meestal drie tot zeven dagen in beslag neemt. De bedoeling hiervan is de lichaamsweefsels zacht te maken, de verhoogde dosha's los te maken uit de weefsels waar ze in vast zijn gaan zitten en via de bloedsomloop weer terug te brengen naar hun oorspronkelijke plaats. Dit gebeurt zowel door interne consumptie van oliën/vetten (*abhyantara*) als door externe toediening in de vorm van massages (*bahya*)⁸.

abhyantara = *erbinnen zijnde, aan de binnenkant*

bahya = *erbuiten staande, aan de buitenkant*

Meestal wordt ghee⁹ gebruikt voor de inwendige 'smering'¹⁰. Ghee stimuleert namelijk *agni*, is kalmerend voor alle drie de dosha's en heeft verder veel positieve eigenschappen (goed voor intellect, geheugen, ogen etc.). De ghee moet op de nuchtere maag worden ingenomen (elke dag wat meer), gevolgd door het drinken van heet water of hete gemberthee.

Daarnaast wordt gemasseerd: de *abhyanga* (totale lichaamsmassage), de *śirodhāra* (oliedruppeling op het voorhoofd) en/of de *śirobasti* (olie in een container op het hoofd) zijn de meest gebruikelijke¹¹. Voor de massages kunnen verschillende oliën gebruikt worden, afhankelijk van de conditie van de patiënt. Sesamolie is de meest algemene; deze is goed voor alle dosha's¹².

Er zal tijdens deze behandeling een verbetering van de spijsvertering optreden, er zal minder behoefte zijn aan vet eten, er wordt zachte ontlasting geproduceerd en de patiënt zal zich een beetje 'licht' voelen (op een aangename wijze). De spieren worden ontspannen en dat leidt vaak tot een slaperig loom gevoel en soms ook tot het los komen van emoties.¹³

3. svedana (zweetbehandeling)

Daarna volgt de zweetbehandeling, ook gedurende een aantal dagen, vaak volgend op de massage. Deze is bedoeld om de poriën te openen en tevens de afvalstoffen (*ama*) te verwarmen en van de weefsels weer terug te brengen in de bloedsomloop. Voor

⁶ Plumbago zeylanica.

⁷ Ferula asa foetida, ook wel *hing* genoemd.

⁸ Soms worden ook nog oliëklysma's gegeven.

⁹ Ghee is geklaarde boter, d.w.z. roomboter ontdaan van zijn water en melkbestanddelen.

¹⁰ Als men last heeft van een hoog cholesterol- of triglyceridegehalte in het bloed of problemen heeft met de suikerspiegel kan men beter lijnzaadolie nemen (driemaal daags twee eetlepels een kwartier vóór het eten). (Lad, *Ayurvedische Huisapotheek*, 64)

¹¹ Metha (84-85) noemt ook nog: *netratarpana* (kruidenolie op de ogen), *anjana* (behandeling van ooglid of oogwit) en *pizzichilli* (oliebegieting met massage).

¹² Bij een Kapha-patiënt wordt meestal heel weinig of geen olie gebruikt.

¹³ Zie voor een uitgebreide lijst van indicaties en contra-indicaties voor elk van de volgende behandelingen: *Spectrum Lezing-Uitgave*.

sommige patiënten is zweten niet zo erg goed (als Pitta toch al sterk verhoogd is bijvoorbeeld). Dan kan met (verwarmende) kruiden worden gewerkt.

Het zweten kan op twee manieren opgewekt worden¹⁴:

- a. door een externe hittebron: warme kompressen, hete zandtampons, hete douche, stoomcabine (eventueel met kruiden aan het water toegevoegd), zweetton, etc.; of
- b. door de patiënt zelf: door het doen van lichamelijke oefeningen, het dragen van warme kleding en/of dekens, het niet eten (honger laat zweten), wandelen in de zon, etc.

De pradhāna karma

De gebruikelijke onderdelen van de hoofdbehandeling zijn: overgeven (*vamana*), purgeren (*virecana*), klyasma's (*vasti*), behandeling via de neus (*nasya*) en aderlaten (*raktamokṣaṇa*). *Caraka* noemt het aderlaten niet, maar spreekt over twee soorten klyasma's en komt zo tot het aantal van vijf behandelingen. *Suśruta* benadrukt het aderlaten en beschouwt de twee soorten klyasma's als één behandeling.

pradhāna = voornaamste, belangrijkste

karma(n) = handeling, daad

vamana = het overgeven

√ **vam** = overgeven

virecana = het purgeren, schoonmaken

vasti (of: **basti**) **karma** = klysmatherapie

vasti (of: **basti**) = blaas¹⁵

nasya = nasale therapie

nas = neus

raktamokṣaṇa = aderlaten

rakta = bloed

mokṣaṇa = herstel

√ **muc** = schoonmaken, herstellen, bevrijden

1. **vamana** (overgeven)

Therapeutisch overgeven is een ééndaagse behandeling en is bedoeld om overtollig Kapha te verminderen. Kapha zetelt immers in de maag (en de longen), en de kortste weg om je van een overvloedig kapha (slijm) te ontdoen is via overgeven. Deze behandeling wordt dan ook gebruikt bij patiënten met een Kapha-dominantie of bij wie Kapha verhoogd is.

Seizoen: Het beste seizoen voor deze behandeling is de lente, wanneer Kapha toch al verhoogd is door enerzijds het zware eten in de winter en anderzijds door het vochtige jaargetijde.

Indicaties: Overgeven wordt m.n. aanbevolen bij: astma, bronchitis, infecties van de luchtwegen, ziekten met overvloedig slijm (allergieën). Verder ook bij: vroegste stadia van diabetes, huidziekten, oedeem, epilepsie, problemen met de sinusholten, amandelontsteking, migraine, traag metabolisme, smaakverlies en slechte eetlust.

Contra-indicaties: Vāta-dominantie of Vāta-disbalans, kinderen en bejaarden, menstruerende of zwangere vrouwen, sterk vermagerde mensen, bloedingen in maag en longen, hartklachten, obesitas, ascites (vocht vasthouden in de buik), droge hoest, acute koorts.

¹⁴ Metha, Gupta & Sharma noemen (in navolging van *Caraka*) 13 manieren van externe warmte toevoegen en 10 manieren om de patiënt zelf warmte te laten opwekken (427-428).

¹⁵ In vroeger tijden werd een blaas (van een koe of een geit) gebruikt als klysmazak; vandaar deze benaming.

Voorbereiding: Op de dag voor het overgeven worden voedingsmiddelen geadviseerd die het slijm losmaken, zoals rijst, melk en yoghurt met extra zout en zoet toegevoegd¹⁶.

Behandeling: Op de ochtend van de behandeling moet de patiënt in 15 – 30 minuten circa 500 cc drinken: warme melk met suiker, zoethoutthee met zout en honing, yoghurt o.i.d. Er worden kruiden toegevoegd die het overgeven stimuleren, zoals calamus, lobelia, kardemom, braakwortel en zout. Meestal begint het overgeven dan spontaan binnen 45 min. Aanvankelijk komt er voedsel naar buiten, daarna slijm (Kapha), dan geel-groene gal (Pitta) en tot slot gassen (Vāta). Er wordt vier tot hooguit acht keer overgegeven. Het is meestal binnen twee uur klaar. De juiste hoeveelheid laten overgeven is belangrijk. Te veel overgeven is niet goed omdat dat leidt tot bewusteloosheid, zwakte en pijn in de borst¹⁷. En te weinig overgeven heeft geen effect.

Effect: Na het overgeven voelt de patiënt zich licht en opgelucht, voelt zich ontspannen, helder en plezierig, kan goed naar de wc en geeft blijk van een gezonde eetlust. Benauwdheid, piepen en ademnood verdwijnen en de sinusholten worden weer schoon.

Nabehandeling: De patiënt moet na het overgeven kunnen rusten in een tochtvrije kamer. Hij kan dan medicinale rook toegediend krijgen. De rest van de dag moet hij gevrijwaard blijven van luid gepraat, zwaar voedsel en hij mag niet overdag slapen. 's Avonds moet hij gebaad worden in halfwarm water. Gedurende drie dagen volgt hij nog een dieet. Op de eerste dag alleen kruidenthee en 's avonds wat rijstwater¹⁸. De tweede dag 's morgens en 's middags wat gestoomde basmatirijst (zonder kruiden) en 's avonds een soep van rijst en gebroken gele linzen (mung dal) met wat milde kruiden¹⁹. De derde dag 's morgens en 's middags een soep van rijst en (hele) gele linzen met wat milde kruiden²⁰. En dan mag vanaf 's avonds weer gewoon worden gegeten (uiteraard in overeenstemming met de constitutie). Er wordt wel geadviseerd nog een aantal dagen rustig aan te doen.

2. virecana (purgeren)

Purgerende therapie is eveneens een ééndaagse behandeling, die is bedoeld om overtollig Pitta te verwijderen. Deze behandeling wordt gegeven drie dagen na de overgeeftherapie, of - wanneer overgeeftherapie niet nodig is - meteen als eerste hoofdbehandeling. Purgeren is goed bij Pitta-dominantie en bij verhoogde Pitta. Vaak speelt ook Kapha een rol bij een verhoogde Pitta en ook in dat geval is purgeren goed. In de voorbehandeling is de overtollige Pitta uit lever, galblaas en milt al teruggebracht naar zijn oorspronkelijke plaats, de dunne darm. Via het purgeren wordt nu de dunne darm gereinigd. Soms is laxeren voldoende, meestal is purgeren, een krachtiger vorm van laxeren, nodig.

Seizoen: Het beste seizoen voor deze behandeling is de zomer, wanneer Pitta door de warmte toch al verhoogd is.

Indicaties: Purgatie-therapie wordt m.n. aanbevolen bij de volgende klachten: chronische koorts, huidklachten, allergisch eczeem, acne, acute diarree, leverklachten, geelzucht, ontstekingen, hematologische problemen, neus- en mondbloedingen, aambeien, wormen, jicht, vaginale klachten, anale fistels, anemie, opgezwollen klieren en verlies van eetlust.

¹⁶ Dit dieet wordt *adhishyandi* (= vochtproducerend) genoemd,

¹⁷ Bovendien kan de bloeddruk sterk dalen.

¹⁸ Dit rijstwater heet *peyā*.

¹⁹ Deze soep heet *akrita yusha*.

²⁰ Deze soep heet *krita yusha*.

Contra-indicaties: Vāta-dominantie of Vāta-disbalans, kinderen onder de 12 en ouderen boven de 75, vrouwen die menstrueren, zwanger zijn of net een bevalling achter de rug hebben, verzakkingen, ernstige constipatie, longbloedingen, darm- en rectumklachten, kloven bij de anus, chronische diarree, sterk vermagerde mensen, zwakke spijsvertering, acute koorts²¹.

Voorbereiding: Op de avond vóór de behandeling neemt de patiënt op een lege maag kruiden of castorolie in om het purgeren op gang te brengen²². Het meest gebruikte kruid is senna; andere voedingsmiddelen zijn o.m. gedroogde pruimen, zemelen, aloë vera, paardebloemwortel, melk, zout, rozijnen, mangosap, triphala, haritaki, vlozaad (psyllium) en urine²³. Een doeltreffend middel voor Vāta- en Pitta-constituties is een glas warme melk waaraan twee lepels ghee zijn toegevoegd²⁴.

Actie: De volgende ochtend komt de inhoud van de darmen los (faeces, slijm en gal). Het proces duurt meestal een paar uur.

Effect: Na het purgeren voelt de patiënt zich aangenaam licht in zijn lichaam en er is een gezonde eetlust.

Nabehandeling: De nabehandeling is gelijk aan die van het overgeven (zie aldaar): drie dagen dieet en rustig aandoen. Er wordt in dit geval niet geadviseerd om kruiden te roken.

3. vasti of basti (klyisma's of lavementen)

Klyisma's worden hoofdzakelijk gebruikt om overtollig Vāta te verminderen, bij alle constituties. Vāta bevindt zich hoofdzakelijk in de dikke darm en in de botten. Het slijmvlies van de dikke darm staat in direct contact met het beenvlies van de botten in dat gebied en een rectaal toegediende medicinale stof komt dus snel in de botten terecht en kan daar Vāta-stoornissen genezen. Gezien het feit dat het Vāta is, die een ziekte verspreidt door het lichaam en dat Vāta betrokken is bij alle chronische aandoeningen, kan het niet verbazen dat **Caraka** het klyisma als de meest effectieve behandeling binnen de ayurveda beschouwde. Naast overtollig Vāta worden trouwens ook *ama*, *mala* en verhoogde Pitta afgevoerd.

Een klyisma kan, net als purgeren, een zelfstandige behandeling zijn of deel uitmaken van een panchakarma. Als het volgt op een eerdere behandeling, dan moet er drie dagen tussen zitten. Ook hier is sprake van een ééndaagse behandeling, die tijdens een panchakarma evenwel een aantal malen herhaald wordt²⁵.

Seizoen: Het beste seizoen voor een klysmabehandeling is de herfst, wanneer Vāta door de vele stormen toch al verhoogd is.

Indicaties: Een Vāta-disbalans manifesteert zich op drie terreinen:

- a. neurologische klachten zoals hoofdpijn en zenuwklachten;
- b. klachten m.b.t. gewrichten en botten zoals reuma, ischias, artritis, lage rugpijn en jicht;
- c. mentale klachten zoals angstaanvallen.

²¹ In de USA wordt purgeren ook niet gedaan bij kanker, bij immuunziekten en bij terminale patiënten (Ninivaggi 226).

²² **Caraka** onderscheidt drie soorten middelen/kruiden die van lichte tot heftige purgaties leiden: a. *sukha* (= plezierig) *virecana* → lichte purgatie oftewel laxeren; b. *mṛdu* (=zacht) *virecana* → milde purgatie; c. *tikṣṇa* (= scherp, heftig) *virecana* → sterke purgatie.

²³ Dit kan eigen urine zijn of (verse) koeienurine. Koeienurine bevat veel enzymen en is een van de beste middelen bij leverproblemen en wordt in India gebruikt als malariapreventie. (Mondelinge informatie C. v.d. Kroon, 2004)

²⁴ Dit is m.n. bedoeld voor purgeren in de thuissituatie.

²⁵ Metha (82) geeft aan: bij Kapha-personen 3 maal, bij Pitta-personen 5 à 7 maal, bij Vāta-personen 9 à 11 maal.

Op deze terreinen kan een klysma dus heilzaam werken. Daarnaast is het ook aangewezen bij chronische constipatie, chronische koorts, nierproblemen en seksuele aandoeningen.

Contra-indicaties: Algemeen: kinderen onder de 12 en ouderen boven de 75, sterke vermagering, colitis ulcerosa, acute koorts, bloedarmoede, astma, overgeven.

Olieklysma: diabetes, overgewicht, slechte spijsvertering, vergrote milt, bewusteloosheid. Klysma met een afkooksel: verzwakte mensen, hik, aambeien, anusontsteking, diarree, zwangerschap, leverklachten met ascites, diabetes.

Vorbereiding: De voorbereiding is eenvoudig: massage, zweten en minimaal 6 uur na een maaltijd.

Behandeling: Er zijn verschillende soorten klysma's. De twee belangrijkste groepen zijn²⁶:

- a. *anavasāna* of olieklisma's, die vooral voedend zijn²⁷. De inhoud bestaat voornamelijk uit sesamolie, waaraan wat warm water is toegevoegd en soms ook nog wat zout en kruiden. Dit klysma wordt 's avonds toegediend, de inhoud wordt 's nacht binnengehouden en de volgende morgen al of niet uitgescheiden. Het lichaam kan zo de voedingsstoffen uit het rectum tot zich nemen²⁸. De inhoud kan variëren van 60 – 300 ml²⁹. Het olieklisma werkt met name in op *apāna vāyu* (een subdosha van Vata³⁰) en dat betekent dat *mala*, sperma, menstruatie en buikklachten zullen verminderen.

anavasāna = olieklisma

- b. *aṣṭapāna* of klysma's met afkooksels van kruiden (oorspronkelijk acht kruiden), die kalmerend en reinigend zijn³¹. De samenstelling van een dergelijk klysma kan heel erg variëren. Een gebruikelijke samenstelling is circa 200 cc sesamolie en 250 cc van een kruidenaftreksel met bijvoorbeeld *daśmūla* (samenstelling van 10 ayurvedische kruiden/wortels), calamus, venkel, gember en een beetje zout. Het wordt 's morgens vroeg of 's avonds laat toegediend via het rectum en binnengehouden gedurende 15-50 minuten. Daarna wordt het uitgescheiden. De reiniging geschiedt zo grondig dat ze enig verlies van dhātu's kan veroorzaken en daarom is dit type klysma niet geschikt voor zwakke mensen.

aṣṭa = acht

pāna = sterke drank

Daar een olieklisma *agni* verlaagt, wordt het steeds afgewisseld met een reinigend en dus *agni*-verhogend kruidenaftreksel-klysma. Het eerste en het laatste van de serie is altijd een olieklisma, want dat kalmeert Vāta het beste³².

Effect: Na een klysma voelt de patiënt zich opgelucht en helder van geest, de spijsvertering zal beter zijn, hij zal minder gassen produceren en hij zal een gezonde eetlust ten toon spreiden. Hij moet echter de eerste dagen rustig aandoen, zowel wat eten als wat leefwijze betreft.

4. *nasya karma* (therapie via de neus)

Nasale therapie wordt meestal aanbevolen bij klachten m.b.t. het hoofd (oor, neus, keel, gebit, haar en aspecten van de hersenen en het centrale zenuwstelsel). Het kan

²⁶ V.d. Kroon noemt in zijn *Spectrum Lezing-Uitgave* als andere soorten nog: *uttara basti* (vaginale douche), *matra basti* (heel kleine hoeveelheid olie met kruiden) en *bruhana* (of *brimhana*; voedend: bouillon, groentesap, karnemelk etc.).

²⁷ Andere benamingen hiervoor: *sneha vasti* of *anuvasti*.

²⁸ Enigszins vergelijkbaar met een zetpil in het Westen.

²⁹ Iedere volgende keer wordt er iets meer olie toegevoegd.

³⁰ Zie de file **Subdoshas**.

³¹ Andere benamingen hiervoor: *niruha vasti* of *kashayan vasti*.

³² Voor de verschillende series klysma's bestaan ook weer verschillende namen. V.d. Kroon noemt in zijn *Spectrum Lezing-Uitgave* de *karma*, *kala* en *yoga basti*-series.

een zelfstandige behandeling zijn en het kan deel uitmaken van de panchakarma. In het laatste geval past men de nasya pas toe 1 of 2 dagen na de voorgaande behandeling. De nasya wordt gedurende zeven dagen gedaan en kan na een rustperiode van een paar dagen herhaald worden.

De ayurvedische zegswijze *De neus is de deur naar de inhoud van het hoofd* geeft aan hoe belangrijk de neus is in het ayurvedisch denken³³. Niet alleen lichaamsfuncties maar ook geestelijke en spirituele functies kunnen worden beïnvloed via de neus. *Prāṇa* of de levensenergie komt immers met de door de neus geïnhaleerde lucht naar binnen.

Bij een nasya wordt medicinale olie of poeder via de neus ingebracht. Ook hier kan men weer onderscheid maken tussen voedende en reinigende nasya's. Voedende bevatten ghee, olie en zout en worden toegepast bij Vāta-disbalans. Reinigende bevatten hete melk en kruiden (zoals centella asiatica en aloë vera).

Voorbereiding en nazorg: Gezicht, keel en nek worden vóór en na de nasya met olie behandeld en zo mogelijk tot licht zweten gebracht.

Behandeling: De beste tijd voor een nasya is overdag, zeker niet na 9 uur 's avonds. Dagelijkse nasya's kunnen het beste in de middag gegeven worden, nooit op een lege maag en niet vlak na een maaltijd.

Soorten nasya's: Er zijn verschillende soorten nasya's, zoals:

- a. *dhmāpana nasya* of *virecana nasya* – Dit is een reinigende nasya die overtollig Kapha uit het hoofd verwijdert. Hierbij worden droge kruidenpoeders via een buis van circa 15 cm in de neus geblazen. Ingrediënten kunnen zijn: kolanoet, brahmi, gember, salie, calamus, witte peper, gedroogde gember, zout, piper longum, centella asiatica en embelia ribes. *Indicaties*: hoofdpijn, verkoudheid, waterige ogen, sinusitis, Parkinson, chronische neusverkoudheid, huidziekten, griep, heesheid, tinnitus, wormen, insectenbeten, vergiftiging, epilepsie en mentale aandoeningen (waaronder ook hebzucht, te sterke gehechtheid aan dingen etc.).
dhmāpana = blazen van poeder
√ *dhmā* = blazen
virecana = het schoonmaken
- b. *br̥mhaṇa nasya* – Bij deze nasya wordt ghee of sesamolie gebruikt, verrijkt met kruiden (ashwaghandā, shatavari, tulsī). Hij wordt geadviseerd bij een Vāta-disbalans in het hoofd. *Indicaties*: migraine, droge neus, zenuwachtigheid, duizeligheid, leegheid, gevoel van negativiteit, slijmbeursontstekingen, stijve nek, wervelontstekingen, droge sinusholten, verlies van reuk, angsten en opwinding.
br̥mhaṇa = voedend
- c. *śamana nasya* – Een mengsel van olie en kruidenafkooksel kan een Pitta-disbalans in het hoofd verminderen. Ook sap van aloë vera, warme melk en sap van aspergewortel wordt hiervoor gebruikt. *Indicaties*: conjunctivitis, tinnitus en haarverlies.
śamana = kalmerend, rustgevend
- d. *marśa nasya* - Een grote hoeveelheid (8-32 druppels) van een sterk reinigende medicinale substantie wordt in de neus ingebracht.
marśa = een substantie die gebruikt wordt om te laten niezen
- e. *pratimarśa nasya* – Een neusbehandeling die ieder dagelijks zou moeten doen: met de pink masseert men twee druppels ghee of sesamolie in ieder neusgat. Deze neusmassage bevordert de ontspanning van de diepere weefsels, maakt geblokkeerde emoties vrij en kan op elk moment worden gedaan om eventuele spanning te verminderen.
pratimarśa = een substantie die gebruikt wordt om te laten niezen in een zeer kleine hoeveelheid gebruikt (slechts 2 druppels)
prati = terug, terughoudend

³³ *nasa hi śirasō dvāram* = lett.: de neus inderdaad van het hoofd de deur/toegang

- f. *avapīḍa nasya* – De belangrijkste werking van deze nasya is reiniging van de hoofdholten. Dat kan bijvoorbeeld nodig zijn bij bloedingen in het hoofd, slapeloosheid, vergiftiging, epilepsie, hoofdpijn en angstaanvallen.
avapīḍa = neerwaartse druk, een neusbehandeling om niezen op te wekken
- g. *navana nasya* – Deze nasya, met een kruidenafkooksel dat reinigt en voedt, is bedoeld voor Vāta-Pitta-klachten en Kapha-Pitta-klachten in m.n. nek, schouders en borst en deze versterkt ook de oogfunctie. *Indicaties*: loszittende tanden, neuralgie, oorpijn, haaruitval, frozen shoulder, neusziekten, staar, droge huid, moeite om te transpireren en vroege rimpels.
nava = nieuw, jong
- h. *dhūma nasya* – Het inhaleren van de rook van verbrande kruiden (zoals wierook) of het roken van kruidensigaretten kan een stimulerend en een medicinaal effect hebben. Deze nasya is o.a. gebruikelijk na overgeeftherapie. Als kruiden worden o.m. gebruikt: kruidnagel, kaneel, calamus en laurierbes.
dhūma = rook

Effect: Een nasya heeft naast zijn direct beoogde doel (reiniging van de hoofdholten bijvoorbeeld) ook een stimulerend effect op het neusslijmvlies, waardoor de patiënt zich licht/helder in het hoofd gaat voelen. De juiste hoeveelheid medicijnen en de juiste wijze van toediening is uiteraard belangrijk.

Contra-indicaties: De neusbehandeling is niet geschikt bij acute koorts, slechte spijsvertering, bewusteloosheid, dorst, honger of verdriet en moet niet worden toegepast bij kinderen onder de 7 jaar, bij oudere mensen boven de 80 jaar en bij zwangere en menstruerende vrouwen. Bovendien niet na seks, baden, eten of alcohol.

5. raktamokṣaṇa (aderlaten)

Deze behandeling is voor het eerst genoemd door **Suśruta**. Hij legde in zijn werk een grote nadruk op zuiver bloed en beschouwde Rakta (**rakta = bloedplasma**) zelfs als de vierde dosha. Het belang van het aderlaten in de klassieke ayurveda blijkt al uit het feit dat afbeeldingen van Dhanvantari laten zien dat hij in een van zijn vier handen een bloedzuiger heeft³⁴! Er is een nauwe verwantschap tussen Rakta en Pitta, aangezien Pitta het product is van afgebroken bloedcellen (van Rakta dus). De bedoeling van aderlaten is dat het bloed ontdaan wordt van zijn onzuiverheden, die veroorzaakt zijn door overmatig Rakta en Pitta. Bovendien stimuleert aderlaten de antitoxische stoffen in het bloed, waardoor het immuunsysteem wordt versterkt.

Behandeling: Het aderlaten kan op verschillende manieren worden gedaan. Enkele methoden zijn:

- a. *prachhana* – Hierbij wordt gebruik gemaakt van metalen en/of andere instrumenten die een scherpe snede maken waar bloed uit stroomt³⁵.
pracchanna = geheime uitgang
- b. *sirāvyadha* – Hierbij wordt bloed afgetapt via een injectie in een slagader (zoals bij een bloeddonatie).
sirā = ader
vyadha = apart gaande
- c. *jalauka* – Hierbij worden bloedzuigers op het lichaam geplaatst (die eerst gereinigd zijn met een poeder of pasta van geelwortel en mosterd)³⁶. Dit is de

³⁴ Lord Dhanvantari is een mythologische figuur die de kennis van āyurveda doorgegeven zou hebben aan Suśruta. In zijn vier handen draagt hij de helende instrumenten van de āyurveda: een bloedzuiger, een vat met amṛta (een kruid), een schelp en een lichtspeer. Zie Lad, *Textbook of Ayurveda*, p. 119.

³⁵ Een van de andere instrumenten voor aderlaten is de hoorn van een koe. Door zijn eigenschappen (heet en zoet) is die m.n. geschikt voor vāta-klachten m.b.t het bloed.

³⁶ Het aderlaten via bloedzuigers is in veel culturen bekend. In de westerse geneeskunde zien we dat de bloedzuiger, die in de middeleeuwen heel gewoon was, weer een comeback maakt. Zie b.v. *Arts en Apotheker* 2003-1, *Beyond Medicine* 8-1: 34 en *Ortho* 20-6 (2002)

meest milde en de meest effectieve vorm van aderlaten. Als er sprake is van ernstige bloedverontreiniging met grote abscessen of een vergrote milt of lever, dan wordt er niet met bloedzuigers gewerkt.

jalauka = bloedzuiger

Gebruik: De therapie wordt niet zo veel meer gebruikt als vroeger. Tegenwoordig worden vaak bloedzuiverende kruiden gebruikt (kruiden met bittere en samentrekkende eigenschappen) zoals gele zuring, kleefkruid, saffraan, neem, geelwortel en poeder van sandelhout³⁷. Tevens wordt dan aanbevolen een Pitta-verlagend dieet te volgen, d.w.z. weinig zout, zuur, yoghurt, gefermenteerde producten en alcohol te gebruiken.

Indicaties: Aderlaten wordt aanbevolen bij alle ziekten die veroorzaakt worden door een onbalans van Rakta (bloedplasma), dus bij huidklachten, ontstekingen van de huid, eczeem, acne, netelroos, galbulten, schurft en vitiligo. Daarnaast is het ook werkzaam bij jicht, geelzucht, genitale herpes, miltaandoeningen, slaapzucht, kaalheid en hallucinaties.

Contra-indicaties: De behandeling is niet geschikt bij opgezwollen ledematen, algehele zwakte, ernstige anemie, koorts, dorst, alcoholisme, bewusteloosheid en ze moet niet toegepast worden bij kinderen onder de 12, bij ouderen boven de 75, bij mensen die vasten en bij zwangere vrouwen.

Nabehandeling: Na deze therapie moeten de toxines geneutraliseerd worden en dat kan door via vasten *agni* aan te wakkeren. Het kan ook door het eten van scherpe kruiden als gember en zwarte peper. Andere manieren om toxines te neutraliseren zijn: opzettelijk honger en dorst lijden, lichaamsbeweging, zonnebaden en in de frisse lucht zitten.

De paścāt karma

De *paschat karma* wordt ook wel de *uttarakarma* genoemd.

paścāt = achteraan, naderhand

uttara = laatste

karma(n) = handeling, daad

Na een intensieve reiniging moet de patiënt met zorg weer teruggebracht worden naar zijn 'normale leven'. Vaak moeten er veranderingen in aangebracht worden in leef- en eetpatroon om ten eerste zo veel mogelijk profijt van de behandeling te hebben, maar ten tweede ook ziekten in de toekomst te voorkomen. Eventueel kan de patiënt na de nabehandeling nog een rasayanatherapie (verjongingskuur) en/of vajikarana-therapie (viriliteit bevorderende therapie; speciaal voor mannen) doen om zijn conditie nog verder te optimaliseren.

rasāyana = levensverlengend medicijn, levenselixer

vājīkaraṇa = viriliteit producerend (adj.), aphrodisiacum (zn)

Ieder van de vijf behandelingen heeft zijn eigen 'nazorg'. Voor alle behandelingen geldt dat men wat het eten betreft, begint met uitsluitend heel lichte soep/bouillon (om de verzwakte *agni* weer aan te wakkeren) en dat men na een paar dagen via steeds dikker wordende rijstsoep weer naar een normaal eetpatroon terugkeert.

Zoals gezegd, panchakarma wordt meestal onder medische begeleiding gedaan in een kliniek, maar als er geen sprake is van ernstige ziekten, kan men kan deze behandeling ook zelf in eenvoudige vorm toepassen³⁸.

³⁷ In de USA wordt aderlaten altijd vervangen door het gebruik van bloedzuiverende kruiden (Ninivaggi 230). Thee van de kliswortel (*arcticum lappa*) is overigens het beste bloedzuiverende middel volgens Lad, *Ayurveda, leer der zelfgenezing* (73).

³⁸ Lad, *Ayurvedische Huisapotheek*, geeft hiervoor goede instructies (66-68).

Gebruikte literatuur:

- Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 63-73.
Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 63-69.
Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 77-86.
Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 419-439.
Mehta, A.K. & H.W. Sandhövel, *Pancha karma*, p. 79-147.
Morrison, Judith H., *Het boek Ayurveda*, p. 186.
Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 211-232.
Persaud, Robert H. Swami, *Handboek Ayurveda*, p. 176-177.
Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 134-138.
Spectrum Lezing-Uitgave over Pancha Karma. Holisan lezing 2004 [door C. v.d. Kroon]
Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurveda Encyclopedia*, p. 169-206.
Warrier, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 154-163.
Warrier, Gopi & Harish Verna & Karen Sullivan, *Ayurveda*, p. 72-75.