

Het ziekteproces

Het doel van ayurveda

Vóór we het ziekteproces gaan bekijken, moeten we eerst weten wat in ayurveda onder gezondheid wordt verstaan en wat onder ziekte, en welke rol ayurveda zichzelf toedicht in het handhaven van deze gezondheid of het opnieuw bereiken ervan na een periode van ziekte. Het doel van ayurveda is: **Bescherming van de gezondheid bij de gezonde mens en herstel van de ziekte bij de zieke mens**. Dit wordt als volgt onder woorden gebracht:

svasthasya svasthi rakṣanam - āturyasya roga mokṣaṇam

svasthasya = van de gezonde mens

svasthi = gezondheid

rakṣanam = bescherming

āturyasya = van de zieke mens

ātura = ziek, zwak

roga = klacht, ziekte

mokṣaṇam = bevrijding, herstel

Wat is gezondheid?

Onder gezondheid wordt verstaan dat zowel lichaam als geest in balans is, in harmonie met zichzelf en met zijn omgeving. Dat betekent dat de dosha's in balans moeten zijn, het spijsverteringsvuur goed moet zijn, alle weefsels, organen en systemen goed moeten functioneren en dat ook de uitscheiding probleemloos verloopt. Daarnaast moet de mens zich happy voelen, in open verbinding staan met de wereld om hem heen en in het bezit zijn van een gezond werkende 'mind'. De omschrijving van gezondheid is dan ook:

**saṁdoṣa samagni saṁdhātu saṁmalakriyā
praśama ātmā praśama indriya praśama manas**

- **saṁdoṣa** = V P K in balans
- **samagni** = spijsverteringsvuur in balans
- **saṁdhātu** = lichaamsweefsels, -organen en -systemen in balans
- **saṁmalakriyā** = functies van de uitscheiding in balans
 - mala** = uitscheidingsprodukt
 - kriyā** = handeling, ritueel
- **praśama ātmā** = gelukkige geest, ziel
- **praśama indriya** = goed werkende zintuigen
- **praśama manas** = gezond werkende mind (invloed zintuigelijke indrukken, wil, denken etc.)
 - praśama** = rust, innerlijke kalmte
 - ātman** = ziel, geest, zelf
 - indriya** = zintuig
 - manas** = geest, denkvermogen

Als al deze zaken in orde zijn (ook letterlijk: als er orde is in het lichaam), dan geniet men

svāsthya = gezondheid

En als er iets mis is (als er wanorde is), dan spreekt men van

roga = ziekte.

De oorzaak van ziekte

Voor ziekte geven de klassieke boeken drie oorzaken aan¹:

1. **prajñā-aparādha**² = *onwetendheid, niet in harmonie leven met de natuur*. Je gedraagt je op een manier waarvan je eigenlijk weet dat het slecht voor je is: te hard werken, te veel stress toelaten, slecht voor jezelf zorgen, ongezond eten, ruzie maken etc.

prajñā = kennis, intellect;

aparādha = zonde, overtreding, schuld

2. **asātmya-indriyārtha-saṁyoga** = *de zintuigen te veel, te weinig of verkeerd belasten* (lett.: een ongezond verbonden zijn van de zintuigen met hun objecten). Je kunt de zintuigen te weinig prikkelen door bijv. geen aanraking meer te verdragen, te eten zonder te proeven, door je af te sluiten van je omgeving etc. Je kunt ze teveel prikkelen door te harde geluiden, te scherpe smaken etc.; en je kunt ze verkeerd belasten door bijv. bedorven voedsel te eten, gevaarlijke dingen te doen, te roddelen etc.³.

sātmya = gezond; in harmonie zijn met

asātmya = ongezond;

indriya = zintuig;

artha = werk;

indriyārtha = 1. dat wat de zintuigen stimuleert, een object; 2. het werk van de zintuigen;

saṁyoga = verbonden zijn.

3. **kāla-pariṇāma** = *de veranderingen van de tijd*. Dit kan betrekking hebben op:
 - de leeftijd (in iedere periode van een mensenleven is een bepaalde dosha dominant);
 - de tijd van de dag (als men 'zondigt' tegen het ritme van de dag; als men zich bijvoorbeeld enorm gaat inspannen in een tijd die bedoeld is om te rusten of te slapen); of
 - aanpassingsmoeilijkheden bij de wisseling van seizoenen. Dit kan gebeuren bij de overgang van seizoenen, bij extreme weersomstandigheden, maar ook als men op reis gaat naar een land met een totaal ander klimaat.

kāla = tijd

pariṇāma = verandering, overgang

Lad vertaalt deze drie klassieke oorzaken in tien factoren die een rol spelen bij het ontstaan van ziekte⁴:

- het gelijksoortige versterkt het gelijksoortige (bijv. als je een pitta-constitutie hebt, kun je beter niet te veel hete gerechten eten of in de zon gaan zitten, waardoor pitta nog meer verhoogd wordt),
- voedsel en dieet,
- seizoenen,
- lichaamsbeweging,
- leeftijd,
- mentale en emotionele factoren,

¹ Zie voor een uitvoerige bespreking van deze drie oorzaken, Ninivaggi 112-120.

² Vaak geschreven als **pragyaparad**.

³ Hier hoort ook bij: het onderdrukken van je natuurlijke behoeften (Warrier/Gunawant, 113).

⁴ Een uitvoerige bespreking van deze tien punten in Lad, *Ayurvedische huisapotheek*, 44-51.

- stress,
- te veel, te weinig of verkeerd gebruik van de zintuigen,
- ‘het beter weten’ dan onze eigen innerlijke wijsheid,
- relaties.

Al deze externe en interne oorzaken (en wat de interne betreft: zowel lichamelijke als psychische factoren) kunnen tot een disbalans in het lichaam leiden.

Een disbalans wil zeggen dat een van de dosha's verhoogd raakt⁵. Die verhoging kan allerlei oorzaken hebben: voeding, levensstijl, gedrag, seizoen, leeftijd, psychologische factoren etc.

Als een van de dosha's is verhoogd, wordt de kwaliteit van **agni** oftewel het spijsverteringsvuur negatief beïnvloed. Dat kan gebeuren in de maag, de dunne darm of de dikke darm⁶. Vooral Vata en Kapha hebben een negatieve invloed op agni. Vata (koud, mobiel) kan de agni-vlam ‘uitblazen’, Kapha (koud, vochtig, zwaar) kan hem verzwakken. Je kunt agni al verzwakken door: koud drinken, zwaar eten, vlees eten, onjuiste voedselcombinaties, onderdrukking van natuurlijke behoeften, fysieke inspanning, te veel slapen etc.

Als agni verzwakt is, verloopt de spijsvertering niet meer optimaal. Bepaalde voedseldelen worden niet meer goed verteerd en kunnen door het lichaam niet als voeding worden gebruikt. Deze onverteerde voedselresten, die we **āma** noemen, verstoppem de darmen en andere kanalen en bovendien maken ze toxines aan die via de bloedsomloop overal terecht kunnen komen⁷. Vervolgens dooft deze āma op zijn beurt het spijsverteringsvuur en eventuele andere agni's weer⁸.

Een zwakke agni is niet in staat binnendringende micro-organismen (virussen, bacteriën etc.) onschadelijk te maken, iets wat normaal wel tot de taak van agni behoort. Uiteindelijk ontstaat ziekte, met als uitgangspunt dus een verhoogde dosha, die agni dooft, waardoor ama wordt gecreëerd.

Iemands constitutie bepaalt hoe vatbaar die persoon is voor ziekten en voor welke ziekten in eerste instantie. Een Vata-persoon is het meest vatbaar voor Vata-ziekten etc. Vaak is immers de dosha die prominent aanwezig is, ook de eerste die verhoogd raakt en deze kan – als hij niet tijdig gecorrigeerd wordt - tot ziekte aanleiding geven. Dit is overigens niet altijd het geval. Soms is een Vata-persoon vatbaar voor Pitta-ziekten etc. Vaak evenwel is er dan al sprake van een verlaagde weerstand.

Hoewel het ontstaan van ziekte een complex gebeuren is, kun je toch duidelijk vier fundamentele processen aanwijzen die ten grondslag liggen aan ziekte⁹. Deze zijn:

- a. **doṣa utpādaka**: *verhoging van de dosha's*;
doṣa = fout, gebrek, complex van biologische energieën, constitutie
utpādaka = productief, actief
- b. **agnimandya**: achteruitgang van het spijsverteringsvuur;
agni = vuur, spijsverteringsvuur
mandya = langzaam, sloom
- c. **āma**-formatie;
āma = onverteerde producten, toxines
- d. **saṁprāpti**: het verloop van het ontstaan van de ziekte oftewel de pathogenese.
saṁprāpti = pathogenese

Over de eerste drie is hierboven gesproken. Een bespreking van de vierde volgt hieronder.

⁵ Soms zijn er meerdere dosha's tegelijkertijd verhoogd.

⁶ De respectievelijke zetels van Kapha, Pitta en Vata. Ook psychische ‘wanorde’ kan dus aan een lichamelijke disbalans ten grondslag liggen.

⁷ Zie de file **Mala en āma**.

⁸ De eigenschappen van ama zijn tegengesteld aan die van agni!

⁹ Zie voor een uitvoerige bespreking van deze vier processen, Ninivaggi 120-132.

Het verloop van het ontstaan van ziekte

Het ziekteverloop of de pathogenese wordt in ayurveda dus **sañprāpti** genoemd. In dit ziekteverloop worden zes stadia onderscheiden, de **ṣaṭ kriyākala**¹⁰.

ṣaṭ = zes

kriyā = actie, werk

kala = dom, verward, slecht

1. **sañjaya** = *accumulatie-fase*. Aanvankelijk merkt men weinig. Er vindt een opeenhoping van dosha in zijn eigen gebied plaats. V in dikke darm; P in dunne darm, alvleesklier en lever en K in maag. Door wat we doen en wat we eten, door wat we denken, door wat er om ons heen gebeurt, door de weersomstandigheden etc. hebben we allemaal gedurende de dag wel tijdelijke verhogingen van een van onze dosha's. In een normale situatie kan het lichaam dit zelf corrigeren en dan zijn na enige tijd de dosha's weer in balans.

sañjaya = *zich hechten aan, verbinden met*

Vroege symptomen zijn:

V – gapen, zich uitrekken, wisselende stemmingen, obstipatie, gasvorming.

P – verhoogde temperatuur, bittere smaak in de mond, gauw geïrriteerd.

K – zwaar en loom gevoel, wat misselijk, slechte eetlust.

2. **prakopa** = *verergeringsfase*. Door verkeerd dieet, grote lichamelijke inspanning, seizoensinvloed, klimaat, fysiologische stoornissen etc. kan de eerste fase in de tweede overgaan. De verhoogde dosha-klachten manifesteren zich lokaal. Er kan ama in het maagdarmkanaal ontstaan. In dit stadium is het evenwicht nog gemakkelijk te herstellen via een goede leefwijze en een passend dieet.

kopa = *opwinding, ergernis*

prakopa = *grote ergernis*

V – opgeblazen gevoel met darm spasmen, gasvorming, koude handen en voeten, droogheid in het lichaam, droge mond, nervositeit, hunkering naar warmte.

P – brandend maagzuur, zure smaak in de mond, brandend gevoel in navelstreek, dorst, hyperkritisch.

K – misselijkheid, problemen met spijsvertering, zin om te slapen.

3. **prasara** = *verspreidingsfase*. Er is sprake van verspreiding in het lichaam. Ama stroomt vanuit de oorspronkelijke lokatie (maagdarmkanaal) via de lichaamskanalen (m.n. via de bloedvaten en de lymfekanalen) naar andere plaatsen en verstopt srota's en membranen.

prasara = *verspreiding, beweging*

De symptomen doen zich nu ook voor buiten het eigen gebied van de dosha's.

V – vol gevoel met darmgeluiden, rugpijn, gewrichtsproblemen, hoesten, moe, rusteloos, duizeligheid, zorgen/angst.

P – brandend gevoel bij urineren en stoelgang, diarree, geelachtige ontlasting en gele urine, pijnlijke spijsvertering, tandvleesontsteking.

K – opgeblazenheid, oedeem, veel speeksel, overgeven, een beetje koorts.

De verontreiniging door ama kan daarbij verschillende wegen volgen:

- a. *het binnenste pad* (spijsverteringskanaal). De klachten hier zijn het gemakkelijkst te behandelen. Het gaat hier m.n. om Kapha-klachten.

¹⁰ Warrior c.s., *Illustrated Ayurveda*, geeft op p. 119 een duidelijk voorbeeld van de verschillende stadia van een ziekte aan de hand van prostaatvergroting.

- b. *het buitenste pad* (lymfe, bloed en huid). Klachten hier betreffen vaak de ledematen, de huid en de slijmvliezen. Ze zijn moeilijker te behandelen omdat de ama de lichaamsweefsels is binnengedrongen. Dit is m.n. het gebied voor Pitta-klachten.
- c. *het centrale pad*¹¹ (centrale organen incl. hersenen, hart en nieren en de vijf resterende weefsels¹²). De klachten hier zijn het moeilijkst te behandelen. Het gaat hier vaak om chronische en degeneratieve Vata-ziekten.
4. **sthāna samśraya** = *afzettingsfase of infiltratiefase*. De verhevigde dosha infiltreert zich in een zwak weefsel en er komen afzettingen daar¹³. Er ontstaat oorlog tussen de agressieve dosha en het aangevallen weefsel. Het voorstadium van de ziekte in de klassieke geneeskunde.
sthāna = plaats,
śrāya = voorzien van
5. **vyakti** = *manifestatie*. Het vierde stadium gaat snel in het vijfde over. De cellen op de ‘zwakke’ plaats raken hun onderlinge communicatie kwijt en ontwikkelen zich pathologisch. De symptomen van een echte ziekte manifesteren zich. Er kan een diagnose worden gesteld op basis van de symptomen. Via reiniging of kruiden moet het doshisch evenwicht hersteld worden.
vyakti = manifestatie
6. **bheda** = *celdeformatiefase die tot structurele vervorming leidt*. De ziekte is nu pathologisch. Er vindt vernietiging van weefsel plaats met complicaties. Nu wordt de ziekte moeilijk te behandelen. Zelfs als de overmatige dosha wordt gekalmeerd, blijft er een zwakte in het lichaam. Als alleen de symptomen worden behandeld, kan de overmatige dosha zich ook op andere plaatsen gaan nestelen.
bheda = breuk, barst, scheiding, deformatie

Wat betreft de snelheid waarmee dit proces zich voltrekt, kun je vier groepen onderscheiden:

- a. **sannikṛṣṭa** - verwijst naar oorzaken die zich onttrekken aan een natuurlijk verloop van het ziekteproces. De dosha's zijn meteen sterk verhoogd en produceren symptomen. Voorbeelden: verkoudheid, hooikoorts, astma-aanval.
sannikṛṣṭa = vooraanstaand
- b. **viprakṛṣṭa** - verwijst naar een uitgestelde reactie. Voorbeelden: roken dat tot longemfyseem kan leiden, alcoholverslaving die tot leverproblemen leidt.
viprakṛṣṭa = ver verwijderd
- c. **vyabhicari** - verwijst naar heel zwakke oorzaken die op zich niet tot ziekte leiden, maar die dat uitsluitend doen als er intensiverende of bijkomende factoren zijn.
vyabhicari = variabel, meerdere oorzaken hebbend
- d. **pradhānika** - verwijst naar oorzaken die onmiddellijk een levensbedreigende situatie kunnen creëren. Voorbeelden: ongelukken, trauma, vergiften, sommige micro-organismen.
pradhāna = belangrijkste, meest essentiële
pradhānika = dat wat als het belangrijkste wordt gepresenteerd

Er wordt ook nog onderscheid gemaakt naar het soort oorzaak dat het ziekteproces in gang zet:

¹¹ Ook wel *het tussenliggende pad* genoemd.

¹² Lymfe en bloed worden beschouwd als de eerste twee van de zeven weefsels.

¹³ Een zwak weefsel kan ontstaan zijn door een van de volgende 6 oorzaken: erfelijkheid, daden uit een vorig leven, onopgeloste emoties, trauma's (fysiek of psychologisch), vroegere infecties/ziekten en verslavingen.

- a. **utpādaka** - verwijst naar oorzaken die de dosha's direct verhogen. Vb.: voeding.
utpādaka = producerend, veroorzakend; producent, vader
- b. **vyadhi-pratyanīka** - verwijst naar specifieke oorzaken voor specifieke ziekten. Vb.:
 Sexueel contact kan leiden tot HIV of tot hepatitis.
vyadhi = ziekte
pratyanīka = vijandig, verwondend; vijand, opponent
- c. **ubhaya-hetu** - omvat beide voorgaande oorzaken. Vb.: alcoholgebruik dat leidt tot
 pitta-verhoging en vervolgens tot leverproblemen.
ubhaya = beide
hetu = oorzaak

Dosha's en srota's¹⁴

Vanaf stadium 4 tasten de dosha-verstoringen de lichaamsweefsels aan¹⁵. Deze verstoringen beginnen in fase 3 eigenlijk al in de rasa- en rakta-srota's. Daarna volgen de andere weefsels. We zien dan mogelijk de volgende symptomen, afhankelijk van welk weefsel bij een bepaald persoon 'zwak' is:

- ❖ **rasa**
 - V – koude handen en voeten, uitdroging, gevoelige huid, beven.
 - P – koorts, acne, puistjes, hitteaanvallen, lichtgevoelige ogen, prikkelbare stemming.
 - K – oedemen, spijsverteringsstoornissen, slechte eetlust, verkoudheid, bronchitis.
- ❖ **rakta**
 - V – bloedarmoede, duizeligheid, vernauwde bloedvaten en droog eczeem.
 - P – ontstekingen, huiduitslag, koorts, neusbloedingen, psoriasis, levervlekken.
 - K – nat eczeem, hoog cholesterol.
- ❖ **māṁsa**
 - V – spieratrofie, verkrampingen, verlammingen, trillen.
 - P – etterophoping in spierweefsel, amandelontstekingen.
 - K – vergrote spiermassa, spierzwakte, cysten op de pezen.
- ❖ **meda** -
 - V – droge huid, knakkende gewrichten, pijn in de lendenwervelkolom.
 - P – zweten, branderig gevoel in handen en voeten.
 - K – hoog cholesterol, obesitas, witachtige vaginale afscheiding.
- ❖ **asthi** –
 - V – broze nagels, haaruitval, pijn in botten en gewrichten, gebitsproblemen.
 - P – artritis, botabcessen.
 - K – gewrichtstumoren.
- ❖ **majja** –
 - V – verlammingen, geheugenverlies, coordinatiestoornissen, bewusteloosheid, duizeligheid.
 - P – multiple sclerose, verlammingen.
 - K – tumoren.
- ❖ **śukra** –
 - V – geringe vruchtbaarheid, seksuele zwakte, ongecontroleerde zaadlozingen.
 - P – ontstekingen aan de geslachtsorganen.
 - K – vergrote prostaat, tumoren aan baarmoeder, eierstokken en testikels.

¹⁴ Zie voor de onderverdeling van de srota's de file **Srota's**.

¹⁵ De weefsels worden wel getypeerd als **dushya** (**duṣya** = *kwetsbaar, in een slechte toestand, bedorven*).

Niet alleen de srota's van de dhatu's (weefsels) raken verstopt, maar ook de drie srota's die de opname van voedingsstoffen in het lichaam regelen en de drie die zorgen voor de uitscheiding¹⁶. Blokkades van deze srota's kan leiden tot:

- prāṇa vaha srotas** – een heel diepe, een vlakke of een beperkte ademhaling.
- anna vaha srotas** – slechte eetlust, slechte spijsvertering en overgeven.
- udaka vaha srotas** – dorst, droge mond en keel.
- mūtra vaha srotas** – problemen met urineren.
- purīṣa vaha srotas** – diarree of obstipatie of een pijnlijke stoelgang.
- sveda vaha srotas** – te weinig of te veel zweet, waardoor huidproblemen kunnen ontstaan.

Door dieetadviezen, medicijnen, uitwendige behandelmethoden (**snehana** en **svedana**) en eventueel door **pañca karma** kunnen de srota's weer geopend worden¹⁷.

snehana = oliebehandeling (kan massage zijn of inwendige oliebehandeling)

svedana = zweetbehandeling

pañca karma = lett.: vijfvoudige behandeling¹⁸

Emoties

Ook de emoties die bij verhoging van de verschillende dosha's horen, kunnen het ziekteproces begeleiden:

- V – bang, onzeker, verward, verdrietig, nerveus, overbelast.
- P – woede, jaloezie, faalangst, innerlijke druk, trots, kritische houding.
- K – verveeldheid, zorgeloosheid, hebzucht, onvriendelijkheid, ongeïnteresseerdheid, depressie, dwangmatig gedrag.

Literatuur:

- Dash, Vaidya Bhagwan & Suhasini Ramaswamy, *Ayurveda*, p. 25.
 Lad, Vasant, *Ayurveda, de leer der zelfgenezing*, p. 29-34.
 Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 42-57.
 Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 54-55 en 102-107.
 Mehta, A.K. & H.W. Sandhövel, *Pancha karma*, p. 47-51 en 62-64.
 Morrison, Judith H., *Het boek Ayurveda*, p. 60-74.
 Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 111-132.
 Persaud, Robert H. Swami, *Handboek Ayurveda*, p. 101-102.
 Rosenberg, Kerstin, *Ayurveda*, p. 158-166.
 Warrior, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 112-119.

¹⁶ Zie voor de benamingen van de verschillende types srota's de file **Srota's**.

¹⁷ Zie voor de verschillende manieren van behandelen de file **Therapie**.

¹⁸ Bestaat normaal gesproken uit: overgeven, purgeren, olieklisma, klisma met kruiden en neusbehandeling.