

# 1. Ayurveda – de achtergrond van een eeuwenoude wetenschap

## Ayurveda: eeuwenoud en tijdloos modern

Ayurveda is een oude en beproefde gezondheidsleer, oorspronkelijk uit India, maar gebaseerd op de beginselen van ons aller Moeder Natuur en in die zin dus heel universeel en globaal! Praktisch gezien kan ayurveda terugrijpen op millennia aan ervaring met het effectief behandelen van allerlei aandoeningen en kwalen met behulp van kruiden en remedies. Vandaag de dag zijn die vaak ook hier eenvoudig te verkrijgen en aan te vullen met westerse kruiden en remedies. Bovendien biedt ayurveda een prachtig holistisch gezondheidsmodel dat in het kader van de – recent steeds belangrijker wordende – preventieve geneeskunde uiterst toepasbaar en actueel blijkt te zijn. En als we het over preventief hebben, dan hebben we het met name ook over voeding en leefstijl. Juist op dat gebied heeft ayurveda voor iedereen wat te bieden. De opkomst van ayurveda in het Westen valt samen met een hernieuwde belangstelling voor waarlijk gezonde voeding evenals meer welzijn voor lichaam en geest door een gezondere leefstijl. Redenen genoeg om eens wat dieper in de rijke materie en achtergronden van ayurveda te duiken.

Ayurveda is dus een zeer oude wetenschap van gezondheid en geneeskunde. Het omvat een wetenschappelijke filosofie en een manier van leven, nauw gekoppeld aan de natuurlijke processen zoals we die overal in het universum terugvinden. Dat maakt ayurveda letterlijk en figuurlijk ‘universeel’.

Ayurveda wordt tot op de dag van vandaag nog door heel veel mensen succesvol toegepast en beoefend, vooral in India en in het Aziatische continent: ayurveda is bekend bij meer dan één vijfde deel van de wereldbevolking! Hoewel ayurveda in de westerse wereld bij minder mensen bekend is, is het een interessant en belangrijk gegeven dat het het enige niet-reguliere, volledige geneeskundesysteem is dat door de WereldGezondheidsorganisatie als zodanig erkend is.

### De wortels van ayurveda

Ayurveda is een gezondheidssysteem waarvan de wortels waarschijnlijk in de tijden van de Veda's liggen. Men gaat ervan uit dat de Veda's – een verzameling van wetenschappelijk-religieuze teksten – meer dan 6000 jaar oud zijn. De Veda's gaan over religieuze, filosofische en wereldse onderwerpen: gezondheid en geneeskunde komen in de Veda's ook aan de orde, zij het niet zo uitgebreid als in de ayurveda-teksten. Er zijn vier belangrijke Veda's en een aantal 'sub'Veda's. In een van de Veda's – de Atharva Veda – zijn een aantal duidelijke verwijzingen naar geneeskundige praktijken en kennis te vinden.

Nadat ayurveda eeuwenlang mondeling was overgeleverd, brak er in het eerste millennium vóór Christus een tijd aan waarin een aantal artsen hun kennis op schrift begonnen te zetten. In de traditie van de mondelinge overlevering gebeurde dit vaak in poëtische of versvorm, ook omdat de kennis op die manier beter te onthouden was. Er waren in die tijd drie grote artsen wier werk tot op de dag van vandaag bewaard gebleven is: Charaka, Sushruta, en Vagbhata. Binnen de rijke religieus-mythologische traditie van India be-

staan er meerdere en verschillende versies over het ontstaan van de ayurvedische geneeskunde. In veel gevallen wordt ayurveda wel ‘toegeschreven’ aan de Indiase god Dhanvantari, die men als het ware als de beschermheilige van deze gezondheidsleer kan zien.

Onze moderne geneeskunde is voornamelijk gericht op het bestrijden van symptomen. Ayurveda heeft ten doel zowel ziekten te genezen als ziekten te voorkomen. Ze doet dit door wat we tegenwoordig zouden benoemen als ‘preventieve gezondheidszorg’ en het plaatst dit gegeven in een holistisch perspectief waarin zowel lichaam en geest een rol spelen. Ayurveda legt daarbij veel nadruk op een natuurlijke en gezonde balans in ieders leven, waarbij ervan wordt uitgegaan dat ieder individu daarin uniek is. Daarom ook werkt ayurveda, al zolang zij bestaat, met het gegeven van een basisconstitutie – een individueel gegeven voor iedereen, waar voeding, leefstijl, beroep, sport, en zelfs je vakantie-vorm op kunnen worden afgestemd.

### De vijf elementen als wetenschappelijke onderbouwing

Een sleutel in de klassiek wetenschappelijke onderbouwing van ayurveda zijn de vijf elementen: ether (ook wel ‘ruimte’ genoemd), lucht, vuur, water en aarde. Deze elementen zie je in alle culturen en tradities terugkomen; ze spelen overal en altijd een rol. In modern wetenschappelijke termen kun je deze sleutelprincipes vertalen als: nucleaire energie (ether/ruimte), elektrische energie (lucht), stralingsenergie (vuur), chemische energie (water) en mechanische energie (aarde). Ayurveda heeft zich gespecialiseerd in het op een praktische wijze toepassen van deze sleutelprincipes – waarmee iedereen voortdurend te maken heeft – in het da-

gelijkse leven, met name wat betreft dieet, leefstijl, remedies en behandelmethoden.

In ayurveda wordt ervan uitgegaan dat voeding en leefstijl de beste (en vaak preventieve) remedies zijn, aangezien we worden of zijn wat we consumeren, en wat we denken en doen. Alles wat we consumeren bestaat uit de vijf elementen ether, lucht, vuur, water en aarde. En alles wat we doen reflecteert eigenschappen of kwaliteiten van die vijf elementen. Die vijf elementen weerspiegelen zich op een dynamische en functionele manier in de drie energetische principes vata, pitta en kapha, de drie dosha's waar ayurveda zo bekend om is. Het uiteindelijke doel van ayurveda is het in balans brengen en houden van de drie dosha's en daarmee van de natuurlijke harmonie, die voor ieder individu weer anders is.

Vata-dosha bestaat uit ether en lucht, de meest ijle en beweeglijke van de vijf elementen. Pitta-dosha bestaat uit vuur en water, en vormt daarmee een vurige biokracht. Kapha-dosha bestaat uit water en aarde, en die twee zijn de meest stabiele en opbouwende van de vijf elementen. De drie dosha's zijn als het ware de vijf elementen 'in actie' binnen ons organisme. Op die manier wordt aangegeven hoe de elementen samenwerken op drie belangrijke gebieden van specifieke functies en krachten in ons lichaam. Bovendien werken de dosha's als een soort schokbumpers in ons lichaam, die van alles wat er te veel of in verstoorde vorm aan ruimte, lucht, vuur, water en aarde ons lichaam binnenkomt, kunnen opvangen en verwerken, zodat de kern van ons lichaam beschermd blijft.

## De drie dosha's: typisch voor ayurveda

De drie dosha's zijn dus drie combinaties van telkens twee elementen die met elkaar in een levendig contact zijn. Vata is voornamelijk opgebouwd uit de elementen ether en lucht, pitta uit vuur en water, en kapha uit water en aarde. Bij de dosha's gaat het meer om de functie dan om de structuur, en daarom spreekt men hier ook wel van de drie biokrachten in het leven en in ons.

- **vata (ether en lucht) – is de biocracht van beweging en communicatie**
- **pitta (vuur en water) – is de biocracht van metabolisme en transformatie**
- **kapha (aarde en water) – is de biocracht van voeding, groei en stabiliteit**

Men zegt wel dat ayurveda uitgaat van een concept van verschillende menstypen. Met nadruk gebruiken we hier het woord 'concept', om te voorkomen dat deze 'menstypen' te absoluut genomen worden. Voor ayurveda is iedereen uniek. Dat kan ook niet anders, want iedereen is net weer anders dan een ander, zelfs als de gelijkenis zeer groot is. En daar komt nog een ander aspect bij: ieder van ons is altijd in een andere omgeving en alleen dat al maakt ieder van ons uniek. Ayurveda is in feite niets anders dan de wetenschap van de 'omgeving' en haar invloeden op ons, ofwel onze relaties daarmee. Ayurveda gaat over aanpassen en bijstellen, van onszelf in onze altijd veranderende omgeving: het is een organische wetenschap – geen statische – binnen een gegeven van altijd veranderende verhoudingen.

Binnen die organische wetenschap van verandering en rela-

ties reikt ayurveda ons de drie dosha's aan om die veranderingen en onze reactie daarop – die voor ieder van ons uniek is – beter te kunnen begrijpen. En meer begrip betekent meer mogelijkheden om aan te passen en bij te stellen. Dat is vooral van belang voor onze gezondheid – preventief én genezend!

## Een dynamisch samenwerken van drie dosha's en vijf elementen

Ayurveda kent een eigen taalgebruik op het gebied van anatomie en fysiologie. In de moderne wetenschap is de terminologie in deze vakgebieden gebaseerd op een mechanistische, reductionistische benadering. In ayurveda gebruikt men termen die gebaseerd zijn op een energetische, holistische benadering.

Het woord 'fysiologie' is afgeleid van het Griekse woord *physis*, hetgeen 'aard' of 'natuur' betekent. Fysiologie verwijst in de moderne geneeskunde naar het functioneren van bepaalde processen in het lichaam. De anatomie verwijst naar de 'structuur' en de fysiologie naar de 'functies'. De oorspronkelijke betekenis van het woord 'physis' verwijst eigenlijk naar een zeer ayurvedisch gegeven, namelijk dat van een 'aard' ofwel constitutie op grond waarvan iets op een bepaalde manier functioneert. Waar in de moderne geneeskunde dit vaak als een absoluut gegeven werd gezien, gaat ayurveda uit van een meer flexibel spectrum van wat de 'constitutie' van iemand is en hoe iemand derhalve functioneert. Of met andere woorden: de fysiologische processen die zich in iemand afspelen zijn volgens ayurveda ook afhankelijk van iemands basisconstitutie (in ayurveda wel *prakruti* genoemd) en die is voor ieder persoon afzonderlijk verschillend.

Zo zal iemand die met een vata-constitutie geboren wordt, 'van nature' meer geneigd zijn de eigenschappen van beweging en communicatie te manifesteren. Iemand die met een pitta-constitutie op de wereld komt, zal meer vurigheid in allerlei vormen aan de dag leggen: van een intense spijsvertering tot en met leiderschapskwaliteiten. En een kapha-constitutie leidt tot meer uitingen op het gebied van voeding, structuur, bouwen of verzorgen.

Maar welke constitutie iemand ook heeft, iedereen heeft alle drie dosha's in zich. Een vata-constitutie betekent slechts dat vata van nature relatief sterker vertegenwoordigd is in deze persoon.

### Fysiologie en de drie dosha's

In ayurveda wordt een belangrijk deel van de aansturing van de fysiologie opgehangen aan de drie zogenaamde 'managers' van het body/mind-systeem: vata, pitta en kapha. Ieder van ons heeft deze drie aansturende principes in zich, zij het in verschillende verhoudingen.

#### *Vata-dosha*

Daarbij is vata-dosha vooral verantwoordelijk voor de aansturing van datgene in de fysiologie dat zorgt voor beweging en overdracht van impulsen. Daaronder vallen zowel de meer grove motoriek als de meest subtiele ritmen in het lichaam, waaronder peristaltiek, hartritme, en bijvoorbeeld ook emotioneel/mentale ritmen. Bovendien zorgt vata voor de aansturing van allerlei neurologische processen, vanuit de hersenen en door het gehele zenuwstelsel heen (en weer terug naar de hersenen). Een andere gerelateerde fysiologische functie van vata is het (ook weer ritmisch) afscheiden

van secreties in het lichaam, welke functie vaak nog specifiekere beschreven wordt bij bepaalde subdosha's van vata-dosha. Al deze fysiologische functies van vata zijn in de ayurvedische zienswijze verbonden met de eigenschappen van de twee 'grote elementen' waaruit vata is opgebouwd en mee werkt, namelijk lucht en ether – typerend voor beweging en doorgave.

### *Pitta-dosha*

Pitta-dosha stuurt de omzetting en verbranding in een fysiologisch systeem aan. Een belangrijk onderdeel van de fysiologie is het voeden van weefsels met substanties die daartoe zodanig zijn omgevormd, dat zij in dat weefsel kunnen worden opgenomen en functioneren. Daartoe zijn in het systeem talloze metabolische processen noodzakelijk die niet willekeurig, maar zeer intelligent en doeltreffend dienen te zijn. Deze intelligentie wordt binnen pitta gereguleerd door het agni-, ofwel vuur-principe. Daar 'open vuur' binnen een fysiologisch systeem zoals wij dat hebben, niet als zodanig kan bestaan, gaat ayurveda ervan uit dat dat 'vuur' zich ophoudt in een medium van 'water'. Fysiologisch gezien leidt dit tot bepaalde zuren in het lichaam die voor omzetting zorgen (kijk bijvoorbeeld naar maagzuur, en spijsverteringsenzymen). Ook neuropeptiden, hormonen en vergelijkbare stoffen zorgen in de fysiologie voor omzettingen en metabolische processen. Overigens suggereert modern onderzoek dat dergelijke metabolische processen tevens een mentaal/emotionele component kunnen hebben, iets dat in ayurveda impliciet al in de werking van 'vuur' (agni) besloten ligt. Agni staat voor alle intelligente omzettingsprocessen van lichaam, emoties en geest. Een goed voorbeeld



hiervan is te vinden in het boek *Molecules of Emotion: why you feel the way you feel*, waarin de auteur Candace B. Pert dit principe illustreert aan de hand van het belangrijke aminozuur Vaso Intestinal Peptide (VIP), verantwoordelijk voor een hele reeks aan fysiologische functies en sterk gereleerd aan emoties (en dus aan ons denkvermogen). Deze VIP's worden geproduceerd in onze darmen, ook de plek van het spijsverteringssysteem. Deels 'denken' wij dus ook daadwerkelijk vanuit onze buik!

### *Kapha*

Kapha is volgens ayurveda de 'manager' van allerlei processen in de fysiologie die met water te maken hebben: waterhuishouding, wateromzetting, wateropslag in meerdere vormen – waaronder vet en dergelijke. Het element water zorgt volgens ayurveda, in samenwerking met het element aarde, voor groei. Meer specifiek: water zorgt voor groei, aarde voor de vorm die daaruit en daarbij ontstaat. Uiteraard is het een subtiel proces om water in een fysiologisch systeem goed te managen. Water kan zorgen voor leven en groei van levende systemen. Daarvoor dient het levendig en 'fris' ofwel vers te zijn en te blijven. En het klinkt misschien een beetje gek, maar het is een enorm belangrijke taak van onze fysiologie om 'fris' te blijven. De andere kant van water is immers dat het, wanneer het stagneert, kan gaan 'bederven': rotten en stinken – een proces dat ieder van ons bekend is uit de natuur in de vorm van onwelriekende poelen, plassen en andere vormen van water. Binnen een fysiologisch systeem is er voortdurend hetzelfde risico dat op de loer ligt. Vandaar dat er een intelligent principe voor nodig is om binnen een organisch fysiologisch systeem het water

zodanig te managen, dat het simpelweg ‘fris’ blijft, daar alleen fris water in een systeem kan bijdragen aan gezonde groei en onderhoud van cellen en weefsels.

## De lichaamsweefsels en fysiologie

Het lichaam is volgens ayurveda opgebouwd uit vijf elementen, en men kan binnen de grenzen van ayurvedische anatomie ieder weefsel of orgaan ook omschrijven in termen van die vijf elementen. Zo bestaat het lymfeweefsel voornamelijk uit het element ‘water’: het is vloeibaar, koel, voorziet het lichaam van voedende vloeistoffen en het zorgt voor de afvloeï van afvalstoffen. Organen maken volgens ayurveda deel uit van weefsels of systemen, maar hebben ook eigen namen, die in veel gevallen niet alleen een naam zijn, maar ook iets zeggen over de fysiologische functie ervan. Zoals dat bijvoorbeeld ook een beetje het geval is met de ‘lever’: ook dat is niet alleen maar een naam, maar de naam zegt ook iets over de levensfunctie ervan. Een goed voorbeeld in ayurveda is het hart, hetgeen in Sanskriet ‘hridaya’ wordt genoemd. Deze Sanskriet-benaming van het hart bestaat – woordtechnisch gezien – uit twee stammen, waarvan er één ‘geven’ betekent en een ander ‘ontvangen’. De naam zegt dus ook iets over een fysiologisch aspect van het hart: het hart ontvangt bloed, en geeft ook weer bloed af – de pompfunctie van het hart. Ayurveda herkent in die naam ook een diepere betekenis van dat geven en ontvangen: energetisch ontvangt en geeft men liefde en compassie met het hart. Ook dat aspect ligt in de naam verscholen. Een vergelijkbare diepgang is vaak te vinden in de Sanskriet naam van weefsel en/of functie van een weefsel. ‘Rasa’ – de Sanskriet-naam voor lymfeweefsel – betekent letterlijk zowel sap als smaak,

levensenthousiasme, essentie, emotie, alchemie, en melodie. Naar de functie van dit weefsel wordt verwezen met de term ‘prinana’, hetgeen ‘van instant voeding voorzien’ betekent. Dat verwijst niet alleen naar het letterlijk voeden van de andere weefsels en cellen, maar ook naar het figuurlijk voeden van het gehele body/mind-systeem met levensplezier. Zo geeft het lymfeweefsel volgens ayurveda ook werkelijk ‘smaak’ (rasa) aan het bestaan, indien het goed functioneert en in evenwicht is.

### Remedies op basis van ayurvedische fysiologie

Ayurveda kijkt bij het selecteren van passende remedies voor bepaalde aandoeningen ook naar welke weefsels bij die aandoening betrokken zijn, en in hoeverre de verstoring van het betreffende weefsel structureel of functioneel van aard is. Structureel gezien kijkt ayurveda in sommige gevallen naar bijvoorbeeld een tekort aan bouwstoffen in termen van de vijf elementen. Meer van het element ‘aarde’, in de vorm van mineralen of bijvoorbeeld een mergpijpje in soep, kan in die optiek helpen bij het aanvullen van een tekort in *asthi dhatu* ofwel het botweefsel. Functioneel gezien zal ayurveda veel meer geïnteresseerd zijn in remedies die aansluiten bij de fysiologische functie van een weefsel of orgaan. Ayurveda classificeert dergelijke remedies meestal in termen van fysieke substanties – zoals bijvoorbeeld een kruid als Ashwagandha in haar versterkende hoedanigheid als ondersteunend voor de *mamsa dhatu*, ofwel het spierweefsel. Maar een ayurvedische remedie kan hier ook bestaan uit bepaalde vormen van yoga, met als therapeutisch doel het interne metabolisme van het spierweefsel (*mamsa dhatu agni*) te versterken of te balanceren. Bovendien kan het op

body/mind-niveau van dit weefsel nodig zijn de energetische functie ervan te versterken met andere remedies op persoonlijkheidsniveau. Dergelijke niet-materiële remedies kunnen volgens ayurveda – door de veronderstelde intrinsieke body/mind-connectie – een positief effect op de fysiologische aspecten van het spierweefsel hebben. Zo kan zelfs bijvoorbeeld counseling met de therapeutische intentie de eigen ‘beschermende’ laag positief te versterken, worden gezien als een remedie met mogelijk fysiologische gevolgen. Steeds vaker wordt hier in sommige ziekenhuizen actief gebruik van gemaakt, door middel van dieper bewustzijns-werk.

### Oude patronen loslaten

Veel van onze lichaamsweefsels kunnen emotionele en mentale niet goed verwerkte ervaringen en patronen opslaan en vasthouden. Ook vanuit ayurvedisch oogpunt is het belangrijk om deze ervaringen en patronen alsnog te ‘verteren’ en er op die manier vrij van te worden. Tenslotte is ook een van de doelen van ayurveda – net als van yoga – onze uiteindelijke ‘bevrijding’: zodat we het meest hoge geluk – onze werkelijke innerlijke menselijke staat – kunnen ervaren! Ayurveda biedt vele ingangen – van zeer lichaamsgericht tot meer emotioneel en mentaal, maar ook spiritueel – om daaraan mee te werken. Afgestemd op ieder mens, in zijn of haar unieke zijn en altijd veranderende omgeving en relaties met voeding, activiteiten, mensen en omstandigheden. Veel van de basisprincipes in ayurveda zijn er voor ons allemaal: het toepassen ervan op een manier die bij jou past, kan helpen je simpelweg op dagelijkse basis beter en gezonder te voelen, maar ook om oude en diepe patronen los te laten en een

vrijer mens te worden. Ayurveda is daarin erg ondogmatisch: als het het (hoogste) doel maar dient; en ayurveda is logisch – de basis van de logica is terug te vinden in de vijf elementen en de drie dosha's, en in de vaak zeer concrete eigenschappen en kwaliteiten daarvan. Zo kan het voor iemand die altijd 'spaced out' is en zich voortdurend op onrustige wijze zorgen maakt, simpelweg helpen om te gaan zitten, te 'aarden' en bijvoorbeeld iets zwaars – zoals zo'n zandzak uit de yogapraktijk – in de schoot te leggen. De aarde van de zandzak helpt daadwerkelijk de lucht en ruimte ('spaced out') terug naar beneden te halen en rustiger te maken, waardoor iemand meer 'gegrond' en rustiger (en daarmee vrijer) in het hoofd kan worden. En dit is maar één voorbeeld van hoe je met zoiets kunt werken, simpel en doeltreffend. In de ayurvedische medisch-therapeutische hoek zijn het de artsen en practitioners die op een vergelijkbare, maar veel meer complexe manier zulke oplossingen moeten zoeken, voor meer complexe verstoringen die wij 'ziektes' noemen. Dan komen naast voeding en leefstijl, ook medicinale remedies en behandelingen om de hoek kijken, die soms uitermate geavanceerd zijn en alleen door specialisten op ayurveda-gebied kunnen (en mogen) worden uitgevoerd.