

WEGWIJS
IN 1 UUR



Ayurvedische geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
Dankwoord	11
1. Wat is ayurveda?	13
2. Herkomst en filosofie	17
3. Werkwijze van de ayurvedische arts en therapeut	28
4. Ayurvedische behandelmethoden	47
5. Wat kan de patiënt verwachten van de ayurvedische geneeskunde?	51
6. De rol van de patiënt	68
7. Enkele aanverwante benaderingen Meditatie – Yoga – Mindfulness	70
8. Praktische informatie over de ayurveda	91
Geraadpleegde bronnen	93
Verklarend woordenlijstje	96

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld een miljoen mensen gaven aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde, Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en -supplementen en integrale geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in elk boekje over een therapievorm uitleg over wat de therapie inhoudt. Wat kun je verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie meer over de werking van een product op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je er ook behoefte aan de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aanvulling op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit vierde deel van de serie gaat over ayurveda, een oud-Indiase geneeskunde die in toenemende mate ook in Europa en de Verenigde Staten wordt toegepast. De ayurvedische geneeskunde is zowel geneeskunde als gezondheidsleer, wat betekent dat de betreffende artsen en therapeuten zich er in de eerste plaats op richten voor hun cliënten een lang en gezond leven

mogelijk te maken. Wat de ziektebehandeling betreft, richt de ayurveda zich op de gehele mens en werkt zij als regel met niet-schadelijke methoden en leefwijze-adviezen.

In een verklarend woordenlijstje achter in dit boek vindt de lezer een beknopte omschrijving van de meest gebruikte ayurvedische begrippen.

1

Wat is ayurveda?

Ayurveda betekent letterlijk ‘kennis van het leven’, waarbij de term *ayus* duidt op ‘leven’ en *veda* op ‘kennis’. Hiermee verwijst ayurveda naar een gezonde leefwijze die de mens in staat stelt in goede gezondheid een hoge ouderdom te bereiken. Een belangrijk onderdeel daarvan is uiteraard de genezing van ziekte, maar de bevordering van gezondheid staat voorop. Deze vorm van geneeskunde beschikt dan ook over een uitgebreide kennis van ziekmakende factoren en van methoden om niet-gezond zijn tegen te gaan.

De ayurveda is afkomstig uit India en wordt ook wel aangeduid als hindoegeneeskunde of Indiase geneeskunde. Ze is een van de oudste en meest gepraktiseerde gezondheidssystemen in de wereld. Ook in omringende landen als Nepal en Sri Lanka werd en wordt deze geneeswijze veelvuldig toegepast. Zelfs onze oude Griekse beschaving en de westerse (natuur) geneeskunde ondervonden hiervan de invloed, via Hippocrates, een Griekse arts, en Avicenna, een Arabisch-islamitische arts die omstreeks de tiende eeuw leefde. Sommigen stellen zelfs dat de ayurveda, althans het medische onderdeel daarvan, de moeder van alle geneeskundige stelsels zou zijn.

Hoe dan ook, het gaat hier om een heel oud medisch systeem waarvan de grondslagen zo'n vijftienduizend jaar geleden werden gelegd en in klassieke ayurvedische teksten opgeschreven. Dat de ayurveda nog steeds een levend systeem is, wordt duidelijk uit het feit dat er momenteel ongeveer 150 ayurvedische universiteiten in India zijn. In de loop van de afgelopen eeuwen zijn er diverse verbijzonderingen opgetreden. Denk bijvoorbeeld aan belangrijke onderdelen van de ayurvedische geneeskunde als meditatie en yoga. Daarnaast hebben de verschillende medische zienswijzen altijd bij elkaar leentje-buur gespeeld als het ging om populaire of succesvolle praktijken. Een bekend voorbeeld daarvan in de ayurveda was het opnemen van de vijf-elementenleer uit de unani-(islam) geneeskunde, oorspronkelijk afkomstig van de oude Griekse arts Hippocrates. Tegenwoordig is er sprake van zo'n negen verschillende geneeskundige systemen in India, die variëren van sterk traditionele en spirituele geneeswijzen tot een Indiase variant van de moderne westerse geneeskunde. De laatste staat daar bekend als kosmopolitische geneeskunde. Ook worden er de westerse homeopathie en natuurgeneeskunde uitgeoefend.

De ayurveda is de laatste halve eeuw bezig met een levendige inhaalslag ten opzichte van de kosmopolitische geneeskunde.

Voor een goed begrip van de Indiase geneeskunde is het van belang te weten dat ze is ontstaan in een onvoorstelbaar groot land, met vele klimatologische, landschappelijke en culturele verschillen. Als het goed is, komen deze verschillen ook aan de orde in het uitgebreide kennismakingsgesprek van de arts met de patiënt. Een en ander heeft zeker ook in de hand gewerkt dat er een uitgebreide kennis ontstond van ziekma-

kende factoren vanuit de omgeving. Je kunt hierbij denken aan het gevarieerde Indiase landschap, van zompige moerassen tot woestijn en oerwoud, en de sterke wisseling van de seizoenen.

Daarnaast beschikt de ayurveda over chirurgische inzichten en technieken. Sommige oude instrumenten tonen een opvallende overeenkomst met instrumenten die de hedendaagse westerse chirurg niet onbekend zijn. En niet te vergeten: men beschikt in India over een uitgebreide kennis van geneeskrachtige planten en hun bereiding. De huidige opleidingen besteden hieraan veel aandacht. Het is duidelijk dat de ayurveda ook de huidige westerse mens veel te bieden heeft.

Als je op een hoger, abstracter niveau kijkt naar een geneeskundig stelsel, dan moet je verder kijken dan de zorg die gericht is op de genezing van de individuele patiënt (curatieve zorg). Het gaat naast gewone huisartsen en medisch specialisten tevens om tandartsen, klinisch psychologen, chiropractors, diëtisten, yogaleraren, apothekers, drogisten alsook om diensten als de publieke gezondheidszorg, ambulancezorg, ziekenhuizen, psychiatrische centra, onderzoekscentra en opleidingsinstellingen. Bij de ayurvedische geneeskunde gaat het om het totale systeem van zorg zoals dat vooral in India bestaat, dat tevens samenhangt met de hoeveelheid geld die dat land beschikbaar heeft voor de gezondheidszorg.

Ieder medisch systeem is geworteld in de cultuur van een land of gebied. Iedere cultuur heeft zijn eigen aannames over de bouw van het menselijk lichaam, het ontstaan van ziekte, het bevorderen van gezondheid en de (mogelijke) rol van demonen. Medische kennis, ook de Indiase, ook de westerse, is niet alleen gebaseerd op feiten, maar ook op de cultuur waarbinnen deze is ontstaan!

De laatste halve eeuw was het voor de ayurvedische geneeskunde vooral de vraag hoe ze vast kon houden aan de traditionele waarden en ervaringen en tegelijkertijd recht kon doen aan de moderne wetenschappelijke inzichten. Grappig is dat men soms aan het einde van de onderzoekslijn weer min of meer terugkeert naar het begin, naar de grondbeginselen van een goede zorg voor de gezondheid van een gehele bevolking.

De doorslag moet geven dat de geboden zorg aan de werkelijke behoeften van de bevolking tegemoetkomt. De moderne mens is door de ontwikkeling van de beschaving in een opwindende periode van de menselijke geschiedenis aangekomen, met nieuwe uitdagingen, risico's en ziekten. Dit vraagt om een open benadering van alles wat de mensheid heeft voortgebracht aan medische kennis en inzichten. In dat licht wordt in de volgende hoofdstukken de ayurvedische geneeskunde zo objectief en begrijpelijk mogelijk beschreven, onder andere door een zuinig gebruik van ayurvedische termen (uit het Sanskriet). Achterin is een beknopte woordenlijst opgenomen waarin de belangrijkste begrippen worden omschreven.

Overigens doelen we met de term 'dokter' in dit boekje ook op 'therapeut' en '*practitioner*'.

2

Herkomst en filosofie

In dit hoofdstuk beschrijven we beknopt de theoretische basis van de ayurvedische filosofie en geneeskunde. Misschien zal het de lezer in dit hoofdstuk in eerste instantie lichtelijk duizelen van alle nieuwe termen en begrippen die hij voorgeschoteld krijgt. In de volgende hoofdstukken worden ze echter verder uitgewerkt en krijgt de theorie handen en voeten. Zie ook het woordenlijstje achter in dit boekje.

Alles wat is en bestaat moet volgens de ayurveda worden begrepen in samenhang met de situatie en omgeving van de mens. Het gaat daarbij om de essentie, het wezen van de dingen en gebeurtenissen, soms diep verborgen onder allerlei lagen beschaving. We kunnen daarbij vrijwel altijd drie aspecten onderscheiden: materie (het tastbare), energie (of kracht) en informatie (het waarom en waartoe van de dingen).

In feite zijn deze drie aspecten in ieder systeem en op ieder niveau daarvan te herkennen. Materie zorgt voor de stof, het ‘er-zijn’, het iets dat kan functioneren (mens, boom, fiets etc.). Voor het daadwerkelijke functioneren van dit ‘iets’ is energie of brandstof nodig (voeding, elektrische stroom en dergelijke). En voor de wijze waarop dat doel kan of moet

worden bereikt, is informatie nodig. Met als uiteindelijk gevolg dat alles stroomt, dat alles voortdurend verandert: *pantarei*, zoals de oude Grieken zeiden. En alles is in principe in harmonie, voegen de Indiase wijsgeren daaraan toe.

De ayurveda is veel meer dan pure geneeskunde, zij is in wezen een uitgebreid filosofisch systeem dat de diepe samenhang beschrijft die bestaat tussen de kosmos, de religie, leefvoorschriften en rituelen; de nuttige, wettelijke, gelukkige en mogelijke aspecten van het leven. Zoals gezegd wordt een en ander in de volgende hoofdstukken nader uitgewerkt, maar eerst gaan we in op de herkomst van de ayurvedische geneeskunde en vervolgens op de filosofie. Alles in grote lijnen, omdat het anders niet binnen de omvang van dit boekje zou passen.

HERKOMST

Zo'n tweeduizend jaar geleden bestond er in India al een hoogontwikkelde cultuur. In die tijd hebben de Indiase geneeskunde en gezondheidsleer hun min of meer definitieve vorm gekregen. Daarbij hebben de vier heilige boeken, de *Veda's*, een grote rol gespeeld; een daarvan gaat vooral in op de hindoeïstische voorschriften voor gezond leven. Want door klimatologische en landschappelijke verschillen ontstonden er veel en uiteenlopende ziektebeelden. Daarom zijn de voorschriften uit de eeuwen voor Christus vooral gericht op een sterke openbare gezondheidszorg met hygiënische voorzieningen en schoon drinkwater. Deze nadruk vindt men terug in de hedendaagse ayurveda. Later wordt ook de invloed zichtbaar van het boeddhisme, dat vooral aandacht had voor moraal en zedelijkheid en daarmee voor het sociaal gedrag van de burgers. Boeddhistische monniken trachtten dit in praktijk te

brengen. Ayurveda is dus 'kennis van het leven' in de meest brede zin van het woord.

Een tweede ijkpunt vormen de middeleeuwen. In deze periode kwam de ayurveda in contact met andere geneeskundige systemen zoals de Arabische (unani) en de Perzische geneeskunde. Onderling werd vaak samengewerkt en werden opvattingen en praktijken tot op zekere hoogte van elkaar overgenomen. Dit leidde aanvankelijk tot een sacralisering (*sacer* = heilig) binnen de ayurvedische geneeskunde, maar later beperkte de ayurveda zich weer meer tot haar oorspronkelijke kern. Uiteindelijk werd de ayurveda een strikt systeem van sociaal-religieuze gedragsregels wat betreft de onderlinge contacten en voedingswijzen van de hindoes in India.

Een derde periode die we kunnen onderscheiden, is die van de wederopstanding (*revival*). In de negentiende en het begin van de twintigste eeuw was India een kolonie van Engeland, een situatie waar pas in 1947 een einde aan kwam. In deze periode had de ayurvedische geneeskunde grote moeite om zich staande te houden als zelfstandige geneeswijze. In het begin van de negentiende eeuw ondervonden de geneeswijzen van de traditionele cultuur een duidelijke invloed van de 'kosmopolitische' geneeskunde, de universitair-medische geneeskunde van de westerse machthebbers. Dit was vooral de geneeskunde van de koloniale heersers en de hoogste sociale kasten.

Overigens waren er verschillende graden van vermenging die elkaar afwisselden in een zekere golfbeweging: het ene moment was er sprake van een opleving van de traditionele systemen, een andere keer overheerste weer het westerse model. Tijdens

perioden van opleving werden eigen opleidingen opgericht, de oude Sanskriet-teksten bestudeerd, westerse medische vakken ingepast in de oude studieprogramma's en traditionele geneesmiddelen geproduceerd en verkocht. Toch bleven de ayurvedische dokters een soort tweederangs geneeskundigen; in de koloniale tijd werden inlanders slechts opgeleid tot ondergeschikte functies.

Het kon niet uitblijven dat hierop een reactie kwam vanuit het hart van de Indiase beschaving, gericht op de bevrijding van de koloniale overheersing en de terugkeer tot de eigen gewoonten en praktijken, zeker op het gebied van de gezondheidszorg. De ayurveda professionaliseerde zich, zoals dat heet. De opleidingen werden aan strengere regels gebonden, in vakgroepen streed men voor gelijke rechten, oude Sanskriet-teksten werden in het Engels vertaald en 'kosmopolitische' ziekenhuizen kregen eigen afdelingen voor de ayurvedische geneeskunde. Ook nam de productie van oude Indiase geneeskruiden sterk toe, evenals het toezicht op de kwaliteit daarvan. Deze ontwikkeling zag men als een economische noodzaak, want de grote massa van de Indiase bevolking had geen toegang tot de (dure) westerse geneeskunde.

In de vierde en laatste historische periode is de hedendaagse ayurvedische geneeskunde zo langzamerhand uit het dal gekropen. Ze heeft een positie bereikt die vrijwel gelijkwaardig is aan die van de kosmopolitische, westerse geneeskunde. Weliswaar aanvaarden ook tegenwoordige beoefenaars deels nog de hindoeïden en de oude teksten van de traditionele stelsels, maar zij zijn ook met hun tijd meegegaan. De drie belangrijkste kenmerken van de traditionele geneeskunde (de vijf-elementenleer, de drie *dosha's* en de micro-macrogedach-

te) worden vermengd met de verworvenheden van de moderne westerse geneeskunde. Daarbij herkennen de beoefenaars in de klassieke teksten ook aanzetten voor een modernere benadering. Verder leerden ze Engels en verdiepten zij zich in de westerse anatomie en fysiologie. Aanvankelijk rustte er namelijk lange tijd een streng religieus verbod op het openen of zelfs het aanraken van het menselijk lichaam. Hierdoor ontstond een achterstand in de kennis van de bouw (anatomie) en levensverrichtingen (fysiologie of biologische processen) van het lichaam.

Momenteel hoor je steeds vaker een pleidooi voor een betere samenwerking tussen de twee stelsels, zodat ze beide kunnen profiteren van elkaars sterke kanten. Anderzijds moet men constateren dat de eigen ontwikkeling van wetenschap en onderzoek in de hedendaagse ayurvedische geneeskunde nog niet echt goed op gang is gekomen.

Dit alles vindt plaats in de huidige Indiase samenleving, waarin ten dele het oude kastenstelsel nog doorwerkt, grotere groepen van de bevolking nog minimale levensomstandigheden hebben en de traditionele patriarchale cultuur een factor van belang is.

FILOSOFISCHE ACHTERGRONDEN

Een geneeskundig stelsel kun je alleen goed begrijpen als je het plaatst tegen de achtergrond van de cultuur waarin het is ontstaan.

De basisgedachte in de Indiase cultuur is dat het gehele universum (het heelal of de kosmos) en het menselijk lichaam één geheel vormen en dat dezelfde principes voor beide van toepassing zijn. Dus: wat op microniveau gebeurt, gebeurt op dezelfde manier op macroniveau; zo onder, zo boven. Alles

hangt met alles samen; elk onderdeel, hoe klein ook, maakt deel uit van een groter geheel dat als zodanig aan voortdurende verandering onderhevig is. Men spreekt hier ook wel van kosmische wijsheid of kosmische intelligentie.

Een tweede belangrijke gedachte binnen de ayurveda is dat zowel het universum als de mens door dezelfde vijf elementen, *mahabhuta's*, wordt geregeerd. Deze vijf elementen moeten steeds met elkaar in evenwicht zijn. Het wezen van de mens is de verbinding van de ziel met deze vijf elementen; zij vormen zo de grondslag van het leven. De vijf elementen zijn: ether (*akasha*), lucht (*vayu*), vuur (*agni*), water (*jala*) en aarde (*prthivi*). Deze begrippen moeten niet letterlijk worden genomen; zij hebben een symbolische betekenis: zij staan ergens voor.

Een derde uitgangspunt is dat van de *tridosha*, de drie afzonderlijke *dosha's* tezamen. Een *dosha* is een soort niet-tastbare levenskwaliteit, ook wel als sap of levensstroom omschreven. De drie *dosha's* zijn in alles aanwezig en moeten met elkaar in evenwicht zijn, evenals de vijf elementen waarvan zij combinaties zijn. De eerste *dosha*, *vata* (wind) genaamd, is verbonden met de elementen lucht en ether. *Pitta* (vuur) is verbonden met de elementen vuur en aarde, en *kapha* (slijm) met aarde en water. De onderlinge verhouding waarin *vata*, *pitta* en *kapha* in een cel, orgaan of levend wezen voorkomen, kan uiteenlopen. Gezondheid veronderstelt een evenwichtige verhouding tussen de drie (dan is er sprake van harmonie); ziekte is juist een verstoring daarvan.

Deze drie grondgedachten lijken een geheel andere levens- en wereldbeschouwing te weerspiegelen dan wij in het Westen gewend zijn. De verschillen moeten echter niet als een absolute tegenstelling worden gezien. Voor een goed begrip

kunnen we de dominante westerse denkrichting als volgt omschrijven:

- de neiging ieder probleem uiteen te rafelen (analyse) en de onderdelen nader te beschouwen (differentiatie);
- een sterke gerichtheid op de materie, op de vrije en onafhankelijke individuele persoon, de mens als middelpunt van het gebeuren op aarde;
- een sceptische (in plaats van naïef-vertrouwende) levensinstelling;
- een sterke gerichtheid op feiten en kennis in plaats van (to-taal)inzicht en begrip;
- gehechtheid aan techniek, meetbaarheid en bewijsvoering.

Daarbij moet in aanmerking worden genomen dat de invoering van westerse medische denk- en handelwijzen in India in feite een cultureel ‘transplantaat’ is of was, te vergelijken met het overplanten van een vreemde nier in een ander lichaam, inclusief mogelijke afstotingsreacties. We zoeken hier echter vooral naar eenheid, wederzijds begrip en samenwerking.

Menstype en voedingsadvies

Volgens de ayurveda wordt iedereen geboren met drie levenskrachten, de zogenoemde *dosha's*: *vata* (lucht), *pitta* (vuur) en *kapha* (aarde). Een daarvan, of een combinatie, bepaalt welk type je bent. Ayurveda hecht in dit verband enorm aan de juiste voeding; de lijsten met aanbevolen voedingsmiddelen om genoemde *dosha's* te kalmeren of juist te stimuleren zijn omvangrijk. Het gebruik van de magnetron is echter uit den boze, dat zou de voeding ontdoen van zijn krachtcentrum, zegt Persaud. Kijk maar naar de mensen in oosterse landen.

Daar wordt niet over vermoeidheid geklaagd. En dat ligt aan de voeding.

Persaud verzet zich ook tegen het gebruik van voedings-supplementen en vitaminepreparaten; zonder deskundig advies werkt dit alleen maar belastend voor je lijf. Ayurveda-therapeuten moeten zelf een vegetarisch leven leiden, vervolgt de schrijver, we kunnen moeilijk anders, want vlees eten vervuult het bloed. Daarom gebruiken ayurvedische dokters geen tabak, geen vlees en zijn ze voorzichtig met ge-notmiddelen.

Kenmerken van een versterkte *vata* (wind) zijn: verma-gering, droge huid, hoge ademhaling, gejaagdheid, vergeet-achtigheid en een slechte spijsvertering. Aangeraden wordt om vooral komkommer, eendeneieren, zure room en citroen te eten en om het gebruik van pinda's en tomatensap zo veel mogelijk te beperken.

Kenmerken van een versterkte *pitta* (gal) zijn: strijdlustig, warme huid, weinig verdraagzaam, veel jaloezie. Het gebruik van mango's, broccoli en komijn wordt aanbevolen, terwijl af-geraden wordt mais, foelie en ketchup te gebruiken.

De kenmerken van een versterkte *kapha* (slijm) zouden zijn: de neiging tot overgewicht, diabetes en depressie, besluiteloosheid, zelfmedelijden. Het gebruik van knoflook, split-erwten en boerenkool wordt aanbevolen, maar dadels, kom-kommer en geraspte kaas moeten zo veel mogelijk worden gemeden.

(Met toestemming overgenomen uit *De Natuur uw Arts*)

Er wordt nu nog wat nader ingegaan op enkele ayurvedische kernbegrippen, waarvan die van de dosha's wel het allerbelangrijkst zijn. Daarvan zijn er drie: vata, pitta en kapha.

De dosha vata verwijst vooral naar het aspect beweging, of het procesmatige, zoals het zenuwstelsel met zijn overdracht van signalen en de processen van lopen en handelen.

De dosha pitta verwijst vooral naar transformatie, dus het veranderlijke, de omslag van ene toestand in de andere. Een voorbeeld hiervan is de menselijke stofwisseling.

De dosha kapha verwijst naar samenhang of structuur, het onderling afgestemd zijn van bijvoorbeeld de organen. Hierbij zijn spieren en gewrichten van belang.

De drie dosha's moeten met elkaar in evenwicht zijn (tri-dosha), hoewel dit per persoon kan uiteenlopen, ja zelfs binnen dezelfde persoon in de opeenvolgende fasen van zijn of haar leven. Evenwicht tussen de drie dosha's wijst op gezondheid, een verstoord evenwicht wijst op ziekte, grofweg gesteld.

Zouden we dit in meer westerse termen beschrijven, dan gaat het vooral om het normale verloop van de belangrijkste lichaamsprocessen (vata), het kunnen veranderen of groeien (pitta) en het onderling afgestemd zijn van de organen en functies (kapha).

Het goede samenspel tussen de drie dosha's houdt het leven in stand. Daarnaast zijn er nog enkele mentale krachten, waarvan hier met name worden genoemd: prana oftewel levensenergie, en ojas als een controlerende of sturende kracht van hormonen, zenuwstelsel en bloedsomloop.

Geleidelijk komt zo het begrip 'gezondheid' in ons vizier. Wat is gezondheid volgens de ayurveda? Het antwoord op de vraag naar het wezen van gezondheid blijkt toch nog wat in-

gewikkelder te liggen. Gezondheid is, in principe, de toestand van evenwicht van de drie *dosha's* (vochten of kwaliteiten), maar ook van *agni* (spijsverteringssappen, enzymen en hormonen), *dhatu* (zeven weefsels) en de normale uitscheiding van *mala* (afvalstoffen), tezamen met een gelukkige toestand van *atma* (ziel), *indrya* (zenuw- en motorische organen) en *manas* (geest of ziel).

Een meer westerse opvatting van gezondheid is dat er sprake moet zijn van een harmonische evenwichtstoestand van de totale persoon. Het niveau van gezondheid is bovendien veranderlijk in de tijd, dus dynamisch. Zowel de ayurvedische als de westerse opvatting verwijst naar een ingewikkeld samenspel van krachten die in hun totaliteit het menselijk organisme als een eenheid doen functioneren. Alle gezondheidsbevorderende methoden en technieken kunnen hierbij worden aangewend.

Het is interessant om te zien dat de ayurvedische geneeskunde een duidelijk onderscheid aanbrengt tussen de opeenvolgende fasen van gezondheid, via stoornis tot ziek-zijn. Vooral op het tussengebied van de stoornissen lijkt deze geneeskunde een belangrijke bijdrage te kunnen leveren aan de menselijke gezondheid. Als oorzaken van gezondheidsstoornissen – als beginfasen van een mogelijke ziekte – worden genoemd: verkeerde leefgewoonten, verkeerde voeding, de wisseling van de seizoenen, leeftijd, veroudering en relatieproblematiek. In zekere zin is de Indiase geneeskunde dus een systeem om het gehele leven te beheren (managen), met de opzet het leven te verlengen, gezondheid te behouden en zo vitaal mogelijk te zijn en te blijven. Anderzijds veronderstelt de ayurveda dat gezondheid deels wordt bepaald door iemands karma of levenslot. Iemands karma komt voort uit daden in vorige levens.

Via de chakra's staat de persoon in contact met een goddelijk 'superbewustzijn', met een 'berichtenverkeer' in twee richtingen. Chakra's zijn openingen in ons (energetisch) lichaam in de nabijheid van de ruggengraat, waardoor (kosmische) energie (prana) naar binnen of naar buiten kan stromen. Het gaat hier met name om psychische, geestelijke krachten of invloeden. De psychische aspecten zijn voor de ayurveda heel belangrijk, vaak zelfs belangrijker dan de concrete aardse gebeurtenissen.