

# Limburgs Dagblad



Donderdag 9 april 2015 [www.limburger.nl](http://www.limburger.nl)

regio

## INDIASE GEZONDHEIDSLEER

**Vierhonderd artsen discussiëren komend weekeinde over de Indiase gezondheidsleer ayurveda. De eeuwenoude leer probeert uit het 'vage' hoekje te komen.**

door Susan Jöris

„W at de westerse medische wetenschap nu heeft ontdekt, weten de ayurvedische therapeuten al duizenden jaren”, zegt de Oostenrijkse arts Walter Mölk niet zonder trots. Hij doelt op de trend om medicijnen af te stemmen op de persoon, in plaats van iedereen met dezelfde aandoening dezelfde dosis van dezelfde pillen te geven. Precisiemedicatie, waarvoor de Amerikaanse president Barack Obama voor volgend jaar 215 miljoen dollar wil uittrekken. De ene patiënt met bijvoorbeeld borstkanker is de andere niet. Genen, stofwisseling en levensstijlen verschillen en daar moeten artsen rekening mee houden willen ze beide patiënten even succesvol behandelen. De *one size fits all* medicijnen zijn afgestemd op de gemiddelde mens maar wie is er nu gemiddeld? „Iemand met een trage stofwisseling heeft een lagere dosis nodig dan iemand met een snelle stofwisseling”, zegt Mölk. En dat klinkt, ook sceptici, logisch in de oren. De van oorsprong hindoeïstische gezondheidsleer ayurveda kijkt naar elk mens als individu. Daarbij wordt de geest niet los gezien van het lichaam. Iemand die niet lekker in zijn vel zit omdat hij stress heeft, ontwikkelt fysieke klachten als hoge bloeddruk. Dat is een gegeven dat ook door de reguliere wetenschap wordt erkend. Je kunt er wel een pil in stoppen tegen hoge bloeddruk, maar die blijf je er in stoppen zolang de patiënt niet de oorzaak van zijn hoge bloeddruk achterhaalt. Bij de een ligt die oorzaak in zout eten, bij de ander in een drukke baan. Zie hier het belang van precisiebehandeling. Ayurveda kijkt dus naar hoe je als mens bent. Daarbij onderscheidt de gezondheidsleer drie energieën, die elk mens in zich heeft: impulskracht (vata), vuurkracht (pitta) en structuurkracht (kapha). Een van de drie energieën overheerst en dat kan voor ongemakken zorgen. Welke energie overheerst, kan men zien aan bijvoorbeeld lichaamsbouw, gedrag, bepaalde karaktertrekken en de hartslag. Iemand met overwegend impulskracht is doorgaans mager. Hij loopt snel, is im-



MARCO JEURISSEN.NL

## Ayurveda: advies op maat

illustratie Marco Jeurissen

pulsief en mist structuur in zijn leven. Overheerst de vuurkracht, dan kenmerkt zich dat juist door hang naar structuur, het vaak warm hebben, perfectionistisch zijn en gauw uit de slof schieten. Mensen bij wie de structuurkracht overheerst, zijn rustig van aard. Ze wikken en wegen, slapen graag lang en zijn gevoelsmensen. Het is de bedoeling deze drie energieën in balans te brengen met op maat gemaakte voorschriften. De snelle vata, bij wie de gedachten nooit stilstaan, is bijvoorbeeld gebaat met yoga. De langzame kapha moet zich eens wat vaker laten gaan in de sportschool. De heetgebakerde pitta kan mis-

schien beter de alcohol laten staan. Ayurveda geeft adviezen op alle vlakken, van voeding tot ontspanningsmethoden (yoga is nadrukkelijk verbonden met ayurveda) tot therapieën met kruiden of essentiële oliën. Maar dat je met een yogasessie en een kop gemberthee geen kanker kunt genezen, erkent ook Mölk volmondig. „Aber natürlich”, antwoordt de van oorsprong huisarts dan ook op de vraag of hij ayurveda als aanvulling ziet en niet als dogma. „Daarom komen er op het congres in Roermond ook westerse artsen”, zegt Mölk. „We gaan met elkaar in gesprek. Wat kan ayurveda betekenen voor een cardioloog bijvoorbeeld?” En ook, wat kan de reguliere wetenschap voor ayurveda betekenen? Feit is dat alternatieve therapieën bij het publiek gigantisch aan populariteit winnen. Daar tegenover staat dat deze leraren in het verdomhoekje zitten omdat ze niet wetenschappelijk zijn bewezen en elke kwakzalver het achtervoegsel 'peut' op zijn visitekaartje kan zetten. In reformzaken staan de schappen vol 'ayurvedische' thee met kleurrijke Indiase afbeeldingen op de pakjes. Mölk strijdt voor professionalisering en regulering van het

beroep ayurvedisch arts, met richtlijnen en erkende opleidingen. „In Zwitserland, bijvoorbeeld, mag je je niet zomaar ayurvedisch arts meer noemen, daar moet je eerst een staatsexamen doen.” Het zweverige imago van ayurveda doet hem overigens niks. Hij gelooft er in en wie er niet aan wil, goed, daar wil hij dan best wel eens mee in discussie. Over de vercommercialisering, daar kan hij alleen maar over zuchten. Mölk wil er zich niet al te druk om maken, want daar zou hij een dagtaak aan hebben. „Maar”, zo waarschuwt hij, „sommige yoga-instructeurs of therapeuten doen meer kwaad dan goed.”

## Ayurveda-congres trekt veel artsen en wetenschappers

door Ron Buitenhuis

ROERMOND – Een kleine vierhonderd artsen, wetenschappers, therapeuten en discipelen uit meer dan veertig landen zijn komend weekeinde in de Roermondse Oranjerie te gast voor het grootste ayurveda-congres in Europa. Voor het eerst werken de drie grootste organisaties die actief zijn rond deze van oorsprong hindoeïstische gezondheidsleer in één congres samen. Doel is meer inzicht en samenwerking te krijgen, zodat ayurveda kan uitgroeien tot een wereldwijd erkende leer. Zo zouden er landelijk erkende opleidingen en kwaliteitsgaranties moeten komen voor ayurvedische producten, cursussen en therapeuten. „Ayurveda komt niet in plaats van, maar is aanvullend op de reguliere gezondheidszorg”, laat de Oostenrijkse arts Walter Mölk er met-

een bij weten. „Wij zullen mensen nooit adviseren om hun (huis)arts te negeren.” Mölk woont en werkt bij de Maharishi Vedische University in Vlodrop, de initiatiefnemer van het congres. „Wij en de twee mede-organisatoren zijn al jaren bezig om wetenschappelijk te onderbouwen dat ayurveda de mens, maar ook de mensheid gezonder kan maken. Oorspronkelijk werd deze kennis gebaseerd op oude filosofische Indiase teksten in het Sanskriet. Maar we hebben inmiddels zo veel meer kennis en inzicht, dat wij de overtuiging hebben dat ayurveda de wetenschappelijke toets kan doorstaan.” Volgens Mölk is het tweedaagse congres toegankelijk voor iedereen (à 125 euro per dag) die algemene interesse of kennis heeft van ayurveda. Maar een groot deel van de 54 artsen en wetenschappers die als sprekers zijn uitgenodigd, zal uitsluitend in het

Engels verslag doen van nieuwe sociaal-medische inzichten en ontwikkelingen rond ayurveda. Het congres, zo benadrukt Mölk, is niet bedoeld voor huis-tuin-en-keukenvragen over welk merk thee of welke olie de beste werking heeft. Wat niet wegneemt dat de congresgangers warme maaltijden krijgen die zijn bereid door een kok die volledig ayurvedisch kookt. Mölk: „De belangstelling voor ayurveda groeit wereldwijd, zeker ook buiten India. Helaas zie je dat ook de commercie zich erop stort. Allerlei voedsel, thee, kruiden en yoga wordt met ayurveda gelabeld. Daar kunnen wij als wetenschappers weinig tegen doen. Laat ik zo zeggen, niet alles dat rechtstreeks uit India komt hoeft beter te zijn. Als consument moet je vooral kijken dat het product dat je koopt is getest op de aanwezigheid van metalen, pesticiden en bacteriën.”

“Wat kunnen ayurveda en reguliere wetenschap voor elkaar betekenen?”

Walter Mölk

“Hoeveelheid medicijnen hangt af van een trage of een snelle stofwisseling.”

Walter Mölk