

IN DE BAN VAN ayurveda

Oosterse gezondheidsleren bestonden al voordat de eerste paracetamol het daglicht zag. Grazia's chef beauty & health Manon reisde naar India en onderzocht ayurveda.

TEKST MANON HANSSSEN

22 was ik toen ik kennis maakte met ayurveda. Mijn bovenmatige interesse – lees: obsessie – voor alles rondom voeding en gezondheid, deed me uren doorbrengen in de bibliotheek (de voorloper van googlen). Anno nu heeft de meer dan vijfduizend jaar oude Indiase gezondheidsleer in het Westen niet die *Idol*-status bereikt die ik het toen had toegedicht, ondanks dat de behoefte naar alternatieve geneeswijzen groeit. In mijn omgeving kennen de meesten ayurveda, toch weet haast niemand te verwoorden wat het precies inhoudt. Reden te meer om mee te gaan met Puur & Kuur Wellness reizen naar de roots van de ayurveda: India.

Een basislesje ayurveda. Ayurveda betekent 'kennis van het leven'. Anders dan in het Westen, waar de focus grotendeels ligt op

genezing van ziekte en pijnbestrijding met medicijnen, richt ayurveda zich op ziektepreventie en het bevorderen van gezondheid. Hierbij draait het om de drie dosha's: vata, pitta en kapha. Doshas zijn fysiologische principes die voortkomen uit de vijf elementen lucht, ether, vuur, aarde en water. Vata staat voor lucht en ether, pitta voor vuur en kapha voor aarde en water. De dosha's hebben elk hun eigen lichaamskenmerken. Via een uitgebreide questionnaire wordt bepaald hoe de dosha's zich in je verhouden. Hierin worden ook meegenomen: bewustzijn, lichaam, gedrag en omgeving. In totaal zijn er zeven dosha-typen te onderscheiden: drie mono-typen (hierbij is vata, pitta of kapha overheersend), drie combinatietypen (twee dosha's overheersen; vata-pitta, pitta-kapha, of kapha-vata) en één gelijke-type (vata, pitta en kapha komen in gelijke delen voor = zeldzaam). De dosha-verhouding waar je mee bent geboren (geboortestructuur) is je unieke blauwdruk en wordt prakriti genoemd. Deze kan afwijken van je huidige verworven constitutie: vikruti. Verandering in de dosha's kan een verstoring of disbalans veroorzaken, waardoor je vatbaarder bent voor ziekte. Je prakriti in balans houden, is dus van gezondheidsbelang.



Bijkomen van de massage in 'ecoresort groen' (bij gebrek aan bagage).

DOSHAKENMERKEN

Vata's zijn dun gebouwd en meestal snel in denken en handelen. In evenwicht zijn ze creatief, enthousiast en levendig. Maar als Vata te hoog wordt, steken angst, slapeloosheid of onregelmatige spijsvertering de kop op. Geboren Pitta's zijn vaak atletisch gebouwd, gepassioneerd, slim en vastberaden. In evenwicht zijn ze warm, intelligent en goede leiders. Uit balans worden Pitta-types kritisch, prikkelbaar en agressief. Diegenen met een prominente Kapha constitutie zijn vaak zwaar gebouwd, stabiel van geest en ontspannen. In balans zijn het bedachtzame, zachte en loyale mensen. Uit balans kan te veel aan kapha leiden tot gewichtstoename, luiheid, laksheid en ongezond leven.

O-LIE-LA

Voor wie de traditionele ayurveda wil ervaren is het Somatheeram Resort een *must go*. Van de yoga- en meditatie-ruimte tot het restaurant: alles in dit authentieke ecoresort, gelegen in het zuidelijke Kerala, ademt ayurveda. Tijdens het consult met de vrouwelijke arts wordt mijn tong geïnspecteerd, mijn pols gecheckt, ingewanden bevoeld en mijn ingevulde vragenlijst uitvoerig doorgenomen. Mijn prakriti wordt bepaald als vata-kapha, die nu ook zou overheersen. Hoewel yin-yang *my middle name* is en dit strookt met vata-kapha, mis ik pitta in mijn geboortestructuur, wat overigens ook typisch pitta is om op te merken. Ik besluit 'kapha minded' te blijven en ga mee in de uitkomst. Gezien de jetlag en mijn korte verblijf raadt de arts de full body massage aan. "De massageolie bestaat uit hoogwaardige medicinale kruiden die onzuiverheden uit de celstructuur losmaken, wat verjongend en immuun versterkend werkt", licht ze toe. Even later zit ik poedelnaakt op een krukje terwijl masseuse Hathi, een zachte kapha, me overgiet met warme olie. Op de massagetafel gaat het ritueel verder. Mijn huid en haar worden overgoten met kommetjes kruidenolie,



Bezoekje aan de ayurvedische kruidenfabriek.



Riksjatochtje door oud-Delhi.



Ayurveda op z'n chieft bij Ananda.



Ceremonie bij de beroemde Parmath Niketan Ashram.



Manon wordt 'ingewikkeld' voor de Onam-viering (oogstfestival).



De massagetafel bij Ananda.



Onam-viering met de locals.

terwijl elke millimeter van mijn lichaam – jawel, ook mijn borsten – met stevige hand wordt gemasseerd. Ik heb als extra behandeling de shirodhara geboekt. Hierbij wordt olie in een continue stroom over het voorhoofd gegoten wat diep harmoniserend en rustgevend werkt op het zenuwstelsel en het zogenaamde derde oog reinigt. En hoe: ik val in slaap en word gewekt door een lachende Hathi. De rest van de dag voel ik me, ondanks dat mijn bagage niet is aangekomen, heerlijk zen en ben ik opvallend helder in mijn hoofd.

FOOD FOR THOUGHT

Een blik op de menukaart van een wellness-centrum en je weet hoe hoog gezondheid in het vaandel staat. Of niet. Wat stelt het voor als je net een detoxmassage achter de rug hebt en er prijken een broodje kroket en roompasteitje op het menu? Op Somatheeram ademt alles gezondheid en vooral bewustzijn. Zorgvuldig samengestelde menu's tonen dat ayurveda niet stopt bij een massage of een medisch advies: het is een *way of life*. Op lange tafels staan in rijen geurende potten en pannen opgesteld, gelinkt aan een dosha. De traditionele ayurvedische keuken is gebaseerd op een vegetarisch dieet waar met mate zuivelproducten in terugkomen. Dat maakt het voor veganisten als ik heel goed te behappen. De smaak van voedsel speelt een belangrijke rol. Ayurveda onderscheidt zes smaken: zoet, zuur, bitter, scherp (gekruid), zout en wrang (bijvoorbeeld spinazie). Onder zoet wordt bijvoorbeeld verstaan tarwe, rijst en ghee (geklaarde boter). Net zoals bij het lichaam is ook voedsel opgebouwd uit de vijf elementen

aarde, water, lucht, vuur en ruimte. Een evenwichtig dieet zou alle smaken moeten bevatten, niet in dezelfde proporties, maar afgestemd op je dosha. Zoet, zuur en zout verminderen vata en bevorderen kapha, terwijl scherp, bitter en wrang het tegenovergestelde doen. Ben je uit balans, dan kun je nagaan of je iets nodig hebt om je dosha te versterken of juist af te zwakken. Een drang naar een bepaalde smaak betekent overigens niet automatisch dat die smaak goed voor je is, het kan je dosha zelfs meer uit balans brengen. Bij het buffet ontmoet ik Laura (34), een stralende Italiaanse die hier voor de tweede keer is. Laura: "Toen ik hier drie jaar geleden kwam, kampte ik met hevige hoofdpijnen waar de artsen in Italië geen oplossing voor hadden, behalve zware medicijnen waardoor ik 'out' ging. Ayurveda leerde me dat gezond leven heel persoonlijk is, het hangt samen met je constitutie. Of het je dosha's in balans houdt. Mijn levensstijl bleek veel 'vata verstorende' eigenschappen te bevatten, ik at veel verborgen suikers en leefde onregelmatig, wat mijn vata constitutie geen goed deed. Sinds ik mijn voeding en dagritme heb aangepast, beheerst hoofdpijn niet langer mijn leven." In de dagen erna bezoek ik Poovar Island Resort op Kovalam, waar de traditionele

Indiase keuken wordt geserveerd. Al mis ik de uitgebalanceerde doshagerechten, het leert me wel om bewuster te kiezen. De diepe 'rejuvenating oil massage' die ik er later onderga vibreert door heel mijn lichaam. Daarna verblijf ik op Ananda, een luxe spa resort aan de voet van de Himalaya, oftewel *ayurvedic heaven!* Tijdens het consult doet de arts (vata, kan niet missen) een verrassende uitspraak: "Uw constitutie is pitta-kapha-vata", en voegt er in Bollywood Engels aan toe: "*Which is very rear.*"

De twee massages aan dit droomadres worden uitgevoerd door twee topmasseuses – en dus vier stevige handen – en masseren de drie afgelegde vluchten om hier te komen in een vloeiende beweging weg. Ik doe aan yoga en meditatie, terwijl de aapjes in mijn privétuinje toekijken en voel me ondanks het afwisselende reisschema elke dag een stukje lichter. Eenmaal thuis overheerst dat gevoel nog steeds. Ik sta dagelijks bij een 'kunstmatige' zonsopkomst om zes uur op (dankzij mijn Philips wake-up light-wekker), masseer mijn lichaam met kruidenolie en leef tussen de deadlines door naar mijn dosha's. Conclusie? Dat kan er maar één zijn: ayurveda is mijn *idol*. ■

RITME

Ayurveda hanteert een regelmatig leefpatroon. Een dagritme houdt in: Ontwaken bij zonsopkomst, waarna sesamololie op de handpalmen en de kruin wordt gemasseerd, gevolgd door yoga en meditatie (ja, ook op werkdagen). Daarna douchen of in bad en dan licht ontbijten. De lunch fungeert als hoofdmaaltijd opgevolgd door een lichtere avondvariant. Na zeven uur 's avonds eet je niets meer.

GEZOND

Ayurveda is in 1977 door de WHO (World Health Organisation) officieel als geneeswijze erkend met de toelichting dat deze vaak oplossingen biedt waar de westerse geneeskunde stopt. Ayurveda spreekt van optimale gezondheid wanneer iemand:

- dezelfde vikruti heeft als zijn prakriti (verhouding dosha's bij geboorte)
- een gezonde spijsvertering heeft (agni = levensvuur) met goed functionerende mala's (zweet, urine)
- een gebalanceerd zenuwstelsel heeft
- helder en rustig van geest is (satva)

Ook naar India?

Puurenkuur is de specialist van Ayurveda reizen. Boek via puurenkuur.nl of bel 020-5730350 voor meer informatie.