

Ayurvedisch kuren in een uithoek van Duitsland

De middenweg van



dokter De Silva

Een week ontgiften en ontspannen aan de Elbe in de Sächsische Schweiz doet heel wat met je, ondervond Claudia Meirelles. Als ayurvedisch therapeut in Nederland onderging zij met een kritische blik de behandelingen van haar collega's uit Sri Lanka in Duitsland. "Het is wonderlijk dat ze gelijk mijn zwakke plekken wist. Ze lijkt helderziend!"

Hans Veltmeijer reist met haar mee en beschrijft hun ervaringen.



“Je hebt teveel verstoringen. Dat wordt een hele lange weg”

► “Voor een Pancha Karma heb je minstens veertien dagen nodig”, maakt ayurvedisch arts Kethakie De Silva-Hahn ons glimlachend een illusie armer. “Het bestaat uit vijf soorten behandelingen en het reinigingsproces is zeer stressvol voor het lichaam. Dat kan niet in een paar dagen.” Gelukkig acht zij een korte kuur van een week met een gerichte behandeling van een gezondheidsprobleem wel mogelijk in het Siddhalepa Ayurveda Spa in Bad Schandau.

Het is te danken aan een zware overstroming van de rivier de Elbe in 2002 dat het luxueuze hotel Elbresidenz hier verrezen is. Nu huist er in de rij statige historische panden op een paar kilometer van de Tsjechische grens een ‘Medical Spa’ met onder meer een energetisch centrum en een voor Europese begrippen uniek ayurvedisch kuuroord. De behandelingen worden vergezeld van aangepast eten in het ayurvedisch restaurant van het hotel.

Wij krijgen zoals alle nieuwe patiënten allereerst een polsdiagnose, waarbij het menstype (dosha) wordt vastgesteld. Ben je pitta (water en vuur), kapha (water en aarde) of vata (mind en ruimte) of, zoals de meesten, een combinatie van de drie?

“Bij de geboorte krijgt iedereen al een dosha mee. Als we dat weten, kunnen we onze levenskwaliteit verbeteren. Anders maken we steeds de verkeerde keuzes”, doceert de natuurgeneeskundig arts De Silva. “Zomaar een kruidenolie gebruiken voor een massage gaat bijvoorbeeld niet. Iedere dosha vraagt om een bepaalde olie.”

“Je hebt veel kapha en pitta”, concludeert zij uit de eerste van de 56 polsritmes. “Kapha is nieuw voor mij”, reageert Claudia wat verbaasd. “Te weinig water. Heb je rugpijn? Ben je moe?” “Ja, maar dat is normaal bij mij.” “Nee, dat is niet normaal. Alledrie de dosha’s zijn verstoord. Het lijkt erop dat je een infectie hebt. Dat kan een schildklierprobleem zijn of het heeft met de bloed- en stofwisseling te maken. Drink je genoeg?” “Ja, twee liter per dag, alles bij elkaar.” “Dat is niet genoeg. Thee duurt bijvoorbeeld lang om te verteren. Water komt overal en verschoont het lichaam direct.”

Emotie-eter

Hoeveel koffie drinkt Claudia per dag, wil De Silva weten. “Twee kleine kopjes? Dat is de grens. Maar na één koffie moet je wel twee glazen water drinken. Want



jij hebt teveel pitta en daar kom je van aan. Door teveel onnodige ruimte in je lichaam kan het bindweefsel groeien. Die ruimtes moet je met water vullen.” Uiteindelijk volgt er een soort rapport. “Want Europeanen willen altijd cijfers zien.” Claudia’s vata-waarde is het laagst, een zes. Kaphā heeft een acht en pitta een negen. Qua verstoringen krijgt kapha twee sterretjes, vata drie en pitta is met vier sterretjes het meest uit balans. De natuurarts ziet nog een blokkade. “Er zit droog slijm rond je ogen en voorhoofd. Ben je in je jeugd veel verkouden geweest?” “Nee, maar ik heb wel drie keer angina gehad.’ ‘Dan heeft de antibiotica dat onderdrukt en het slijm opgedroogd. Het zit daar nog. Het kan wel weg, met een neusreiniging.” Stress heeft iedereen in Europa, benadrukt zij. “Dat doen we onszelf aan. Maar als je je verschillende taken en rollen kunt onderscheiden en duidelijk posities inneemt, dan is het goed te managen.” “Ik ben wel een emotie-eter”, bekent Claudia. De dokter wil het dagelijkse voedingspatroon weten. De gezonde salade’s avonds stuit direct op een correctie. “Veel patiënten zeggen dat ze gezond eten, met veel salades. Maar dat is juist slecht voor de vertering. ‘s Middags een warme maaltijd is ideaal, maar als dat niet lukt, kun je in de avond het beste een lichte soep, groenten en rijst eten.

Dan heb je ook een goede nachtrust.” Claudia krijgt direct haar eerste behandeling, een complete lichaamsmassage, terwijl mijn pols geconcentreerd wordt beluisterd. Dat levert gefronste wenkbrauwen op. “Je hebt zeer veel zuren. Je bent een pitta/vata-type en pitta is nu koning. Heb je een knieprobleem?” Ik ben een beetje geschrokken maar vooral beduusd door de vraag. Want, ja, ik kamp sinds een paar weken met een vervelende knieblesure. Mijn rapportcijfer verdient geen beloning. Kapha drie sterretjes, vata vier en pitta liefst vijf. “Je hebt teveel verstoringen. Dat wordt een hele lange weg.” Ook de (inactieve) nekhernia weet zij op te sporen aan de hand van mijn polsritme. “Is het ernstig gesteld met mij?”, wil ik weten. Ze lacht haar witte tanden bloot. “Nee hoor, je bent niet doodziek. Dit is vrij normaal.”

Zwakke plekken

Hoe dieper zij de polsdiagnose uitvoert, des te specifiek wordt de informatie. “Maar als ik voel dat er iets ernstigs is, zoals kanker, stuur ik de patiënt door naar de reguliere arts. Dan blijf ik er wel bij betrokken. Hier is het eigenlijk een voorbeeld voor de samenleving wat betreft samenwerking tussen ‘schoolgeneeskunde’ en ayurvedische geneeskunde. We boeken goede resultaten.”





► Na vijf jaar theoretische- en twee jaar praktijkstudie in ayurveda aan de universiteit van Colombo mag zij zich in Sri Lanka ‘arts’ noemen, in Duitsland ligt dat anders. “Wij zijn de moeder van de natuurgeneeskunde. Toch ben ik hier niet erkend als genezer. Daardoor zit ik in een spagaat. Ik moet op de wet letten, maar kan iemand ook niet onwetend laten. Dus schrijf ik in zo’n geval verdere onderzoeken voor.”

De Duitse burgers zijn minder terughoudend dan de overheid wat betreft ayurveda. “Het is zeer gewild. Veel mensen vertellen mij dat ze moe zijn van de farmaceutica van de reguliere geneeskunde. Zij zoeken naar een andere weg om hun gezondheid te bevorderen en ze zijn gecharmeerd van onze holistische benadering. Dat duurt wat langer, maar dat hebben ze er graag voor over. Daarbij zijn er geen schadelijke bijwerkingen, waardoor ze het risicoloos kunnen proberen. Ze redeneren: als het niet geholpen heeft, was het tenminste zeer ontspannen.”

’s Avonds vinden we op de hotelkamer een envelop met ‘persoonlijke adviezen’, een behandelplan en een uitgebreide lijst met voedingsmiddelen. Voor Claudia zou ideaal zijn: twee tot drie weken Pancha Karma, eenmaal in de week een massage met kruidenpoeder en veel

water drinken. Daarbij twee tot drie keer per dag warm water en kruidenthee. Veel beweging en één- tot tweemaal in de week yoga.

De voedingsadviezen zijn geclassificeerd in zeer goed, matig en niet goed. Producten die Claudia beter kan laten staan zijn onder meer: witte kool, aubergine, avocado, ananas, anijs, cashewnoten en mineraalwater met prik. Frisdrank en witte wijn zijn voor niemand aan te bevelen, koffie en bier staan niet eens op de lijst. Gemberwater is erg goed. “Voor alledrie de dosha’s”, legt Claudia uit. “Het reinigt alles en maakt het vuurtje in het lichaam aan. Het verbrandt ama (afval) en verhoogt agne (vuur). En het is goed voor de concentratie.”

Zij is nog onder de indruk van de diagnose. “Het is wonderlijk dat ze meteen mijn zwakke plekken wist. Ze lijkt helderziend. Het is ongelooflijk dat zij dat allemaal uit de pols kan halen. De schildklier heeft met overgewicht te maken. Die regelt de hormoonhuishouding en is tijdens de overgang uit balans.”

Bij het behandelplan heeft zij evenwel vele vragen. “Waar is haar aanpak op gericht? Pitta, vata of kapha of een combinatie daarvan? En wat kunnen we thuis verder doen? Waarom is geen meditatie, sauna en zelfmassage voorgeschreven? Ik leer al mijn patiënten mediteren.



De oliën zijn essentieel



“Een soort Turkse Sauna, maar met het hoofd koel”

Want dat is geestelijke voeding. Je kunt niet alleen het lichaam behandelen. En zelfmassage is de dagelijkse reinigende verzorging. Het is ook een vorm van zelfliefde, een manier om in contact te zijn met je lichaam. Want we zijn zo druk in ons hoofd dat we vergeten dat we ook een lichaam hebben.”

Augurkencurry

Op de voedingslijst valt op dat kip wordt aangeraden en lam en hert ook nog wel kunnen. Minder verrassend is het negatieve advies voor rund, varken en worst. Augurken schijnen ‘sehr gut’ te zijn en dat is maar goed ook. Dan heb ik mij niet voor niets de avond tevoren bij het eerste ayurvedische diner in restaurant Vital door een tranentrekkend zure augurkencurry geworsteld.

Tijdens het tweede ontbijt blijken de dik belegde Duitse broodjes plaats te hebben gemaakt voor een warme ayurvedische pannenkoek met honing. Beetje zuur, kruidig en lekker. Koffie is vervangen door ayurvedische kruidenthee. De adviezen van dokter De Silva hebben ook de keuken bereikt.

Voorafgaand aan de behandelingen vragen we haar wat opheldering. “Meditatie schrijf ik niet snel voor, omdat daar in Duitsland een vooroordeel tegen heerst. Mensen associëren het met Indiase sekten. Als ik merk dat er psychologische problemen zijn, schrijf ik wel meditatie voor. Zelfmassage is altijd goed, maar ook dat zijn Duitsers niet gewend.”

Ze maakt duidelijk dat ze alledrie de dosha's tegelijk gaat aanpakken en dat de oliën daarbij essentieel zijn. De 80 verschillende oliën bevatten dertig tot zeventig kruiden per olie. Voor ieder type patiënt en aandoening is er de olie op maat.

Dat bier wordt afgeraden, moet toch wel op verzet stuiten bij Duitse patiënten, vraag ik nog even na. ‘Dat is inderdaad een probleem. Het komt omdat de mensen in Europa de middenweg niet weten te vinden. Hier is het hoog of laag. Ayurveda is een middenweg en in Sri Lanka volgen we die. Het zegt niet dat je dit of dat niet mag. Vlees eten is op zich geen probleem. Maar je moet weten hoeveel je eet. Iedere dag een steak is zeker niet gezond.’

“Het is ongelooflijk dat zij dat allemaal uit de pols kan halen”

“Ayurveda zegt niet dat je dit of dat niet mag”

► Hirschbraten

Deze ochtend staat voor mij een hoofdmassage, gewrichtenmassage en een pichu, een lokale warmtebehandeling, van de linkerknie op het programma. Erg ontspannen onderga ik het niet, want het gebrek aan cafeïne veroorzaakt een storende hoofdpijn.

Claudia's neusreiniging wordt door dokter De Silva uitgevoerd. Deze nasya is 'niet zo populair bij Europeanen vanwege het rochelen met het losgekomen slijm'. Zij druppelt de kruidenolie in de neus. Dan goed inhaleren en uitspuwen.

Het diner waar we zo naar uitkeken lijkt een tegenvaller: pompoensoep als hoofdgerecht. En dat na de verrassend voedzame noodles met aardappelcurry de dag tevoren. Maar we moeten ons vooroordeel al snel inslikken, want we genieten van de soep met fijne reepjes groente, wat kokosmelk en sesamolie. Halverwege de kuurweek wil dokter De Silva onze polsen nog wel eens voelen. "Er is beweging maar de waardes zijn nog ongeveer hetzelfde. Dat gaat niet zo snel." Gelukkig voelen wij wel degelijk grote veranderingen. De hoofdpijn heeft plaatsgemaakt voor een ontspannen gevoel, de nachtrust is weldadig en er bestaat geen drang naar zoetheid of alcohol. De koffiebehoefte neemt ook af.

In de middag hebben we even tijd voor een uitstapje in de bergen rondom het hotel. Tijdens de lunch wagen we ons aan een Hirschbraten in dorps-hotel Hohnstein. Het hert blijkt gemarineerd te zijn in karnemelk, waardoor het heerlijk zacht is geworden. Karnemelk staat op onze voedingslijst als 'sehr gut' omschreven. De praatgrage kok biedt een kop koffie aan. "De regionale keuken met ingrediënten uit onze omgeving komt gelukkig weer terug", stelt hij tevreden vast.

Ayur-elixer

Terug in het hotel van een inspirerende wandeling tussen grillige rotsformaties kotst Claudia de olie van de neusbehandeling uit. Het eten en de koffie vallen haar ook te zwaar. "Misschien vinden Europeanen deze behandeling wel niet zo prettig, vanwege de olie die ze binnen krijgen. Maar dat is eigenlijk niet te voorkomen. Nu voel ik mij wel lichter, scherper. Dat is het bekende effect van nasya."

Ieder avondeten begint met twee kleine flesjes op een bord. De kruidige ayur-elixer valt zo goed dat Claudia het 'het hoogtepunt van de reis' noemt. Bij de Duitse gasten staan gewoon grote glazen bier en karaffen wijn op tafel. Wat



Ieder avondeten begint met twee kleine flesjes op een bord



Ayurvedisch arts
Kethakie de Silva-Hahn

Zoeken en boeken

Kuurreizen naar het hotel Elbresidenz in Bad Schandau worden georganiseerd door het Amsterdamse Puurenkuur. Wij kozen voor een 5-daagse Ayurveda reis (€ 441,-p.p), maar je kunt ook kiezen voor een complete 13-daagse Panchakarma (€ 2288,-p.p). Het hotel heeft tevens zeer goede

detox programma's van 8 dagen (€ 853,-p.p).

Ook voor andere wellness- en kuurreizen kun je bij Puurenkuur terecht, of je nu op zoek bent naar een wellness-weekend in de Benelux, een yogareis in Spanje, detoxen in Thailand of een Ayurveda-kuur in Sri Lanka.



Voor meer informatie kun je terecht op de website www.puurenkuur.nl, of bel 020-5730350 (maandag-vrijdag van 09.00-17.30 uur)

het eten betreft doen zij wel ayurvedisch mee.

“Vandaag wordt het chique”, dolt therapeut Chandana Lenora voorzichtig voor aanvang van de gezichtsmassage op dag vier. Ik krijg een geurige crème van sandelhout ingewreven. Claudiaervaart ondertussen een stoombad. Ze ligt in een indrukwekkende hardhouten kist uit Sri Lanka met vergulde versierselen. Alleen haar hoofd steekt naar buiten. Potten met stomend kruidenwater staan op de bodem van de kist.

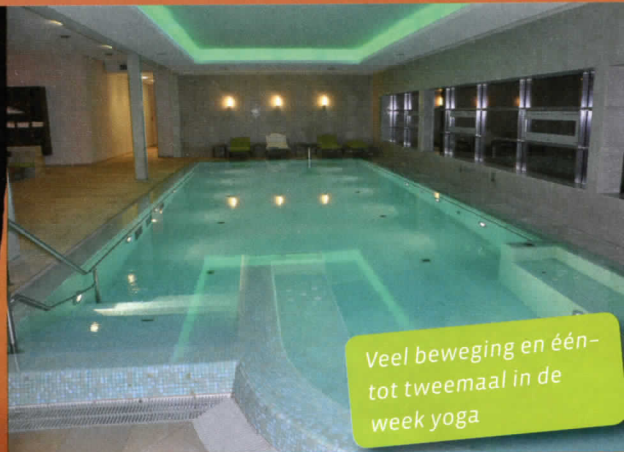
“Het was heel lekker”, oordeelt ze. “Een soort Turkse sauna, maar met het hoofd koel. Dat is ook de bedoeling van een ayurvedische sauna. Het hoofd moet koel blijven om te functioneren.” Later is zij net zo enthousiast over de kruideninhaling, voorafgegaan door een gezichts-

massage met kruidenstengels. “Het slijm kwam los.”

Ook ik onderga de behandelingen, waaronder een voetenmassage, vandaag als zeer prettig. “De moeheid is eruit”, concludeert Chandana.

Michelin-ster

Op de laatste avond zondigen we, maar met een goede reden. Het inpandige Sendig restaurant heeft zojuist een Michelin-ster ontvangen. Er komt een mooi glas wijn uit Saksen op tafel tussen de schilderachtige gerechten. En er zijn bonbons toe, met cafeïnevrije koffie. Als afzakkertje nemen we later toch maar een warm glas water en tijdens het laatste ontbijt zoeken we de ayurvedische hoek van het buffet op. Wij zijn de middeleweg van dokter De Silva ingeslagen. ■



Veel beweging en één- tot tweemaal in de week yoga