

Panchakarma

AYURVEDISCHE DETOX-KUUR IN INDIA

Bij het begin van de herfst is ontgiften een goed idee, om je lichaam voor te bereiden op de winter. Wij deden een panchakarma, een ayurvedische reinigingskuur die impact heeft tot op celniveau. Met een groep dappere lotgenoten trokken we naar het Ayur Bethaniya Hospital in de Indiase provincie Kerala.

Tekst Tanja Dierckx – Foto's Maryse Kuypers

Panchakarma in India

Met *panchakarma* begeven we ons op het domein van de ayurveda. Deze eeuwenoude geneeswijze is bij ons in opmars, niet in het minst omdat ze honderd procent natuurlijk is en een holistische insteek biedt. De panchakarma, een diepgaande ayurvedische reinigingskuur van het lichaam, kun je op vele plaatsen in Europa ondergaan. Maar wij gaan *back to basics*, naar het Ayur Bethaniya Hospital in de Indiase provincie Kerala, de bakermat van ayurveda. We sluiten aan bij de groep van Lies Ameeuw, oprichter van de Vlaamse School voor Ayurveda, die daar twee keer per jaar een drie- tot vierweekse kuur organiseert: panchakarma overgoten met een plaatselijk cultureel sausje.

Behandeling op maat

We arriveren op zaterdagavond en maken kennis met het regime van de kliniek: zondag is diagnosedag en daarna wordt meteen de kuur opgestart. Ons dagschema ziet er strak uit: opstaan bij het ochtendgloren om 5u30, yoga om 6u30, ontbijt om 7u30, lunch om 12u30, diner om 19u30 en slapen om 22u00. Tussendoor gebeuren er tal van interventies: bloeddrukmeting, doktersrondes, in de kamer gebrachte *kashayams* (kruidendrank), medicijnen, sapjes, thee en natuurlijk datgene waar het allemaal om draait: de behandelingen. Dit wordt intens, zoveel is duidelijk. Bij ayurveda (*Sanskriet voor kennis van het leven*) draait alles rond het in balans brengen van de drie *dosha's*: vata, pitta en kapha. Elke mens wordt geboren met een bepaalde constitutie die lichaamsbouw en stemming bepaalt, maar ook hoe die mens reageert op voeding en de seizoenen. In elk lichaam werken de drie dosha's samen en volgens de ayurveda zijn alle ziektes en kwalen een verstoring van deze samenwerking. Wanneer vata, pitta en kapha juist op elkaar zijn afgestemd, spreekt de ayurveda over een

gezonde geest in een gezond lichaam. Na het invullen van een vragenlijst en een intakegesprek met polsdiagnose bepaalt dokter Surej mijn dosha: ik ben vata-pita, een mengvorm van de eerste twee dosha's. Dat betekent onder meer dat ik creatief en beweeglijk ben, dat ik het snel koud heb en dat mijn bloedvaten duidelijk zichtbaar zijn op mijn handen. Vata uit balans geeft een opgeblazen gevoel en rusteloosheid. Mijn pitta-deel zorgt voor temperament en ambitie, maar – uit balans – ook voor perfectionisme, snel opgewonden en geïrriteerd zijn. Klopt perfect. En natuurlijk ben ik ook een klein beetje kapha, want elke mens heeft alle dosha's in zich, het gaat om verhoudingen. Vanwege die unieke samenstelling van dosha's kent elk lichaam ook zijn specifieke verstoringen. Aurvedische behandelingen zijn dus heel persoonlijk. Doel ervan is om het evenwicht tussen de dosha's te herstellen en de energiecirculatie te bevorderen. Laten we er maar voor gaan!

Lieflijke nurses

Panchakarma is een vorm van ontgifting, en dit tot op celniveau. Het woord komt uit het Sanskriet en staat voor “vijf procedures” of de vijf mogelijke wijzen van ontgifting (*zie kader op p. 91*). De bedoeling is dezelfde: de opgeslagen gifstoffen (*ama* genoemd) vrijmaken,



afvoeren en zo het zelfhelende vermogen van het lichaam herstellen. Maar voor we hieraan beginnen, moet mijn lichaam voorbereid worden, zodat het die toxines zo goed mogelijk kan lossen. In mijn geval gebeurt dat eerst door een *dhanyamladhara*, een begieting met medicinaal water – een warme kruidenvloeistof die specifiek voor mij werd samengesteld – over mijn hele lichaam. Deze begietingen hebben als effect dat ze pijn, stijfheid en zwellingen doen verdwijnen. Ik had er voordien geen last van, maar van mijn groepsgenoten hoor ik dat dat effectief het geval is: enkele vrouwen die water ophouden zien binnen de week de omvang van hun enkels tot de helft gereduceerd. Al mijn behandelingen worden uitgevoerd door de lieflijke *nurses* Shyma en Aiswarya, die telkens aan weerszijden van de bank staan en de bewegingen synchroon uitvoeren. Een tweede behandeling is *udvartana*, een massage met zwarte-kruidenpoeder, om mijn huid schoon te maken en mijn bloedcirculatie te stimuleren. Hierna voel ik meteen een effect in een lichtere stap. *Choornakizi* is een heel bekende: krui-

den en oliën worden samengebonden in een katoenen doek tot een “stempel”, die in een pan wordt opgewarmd. Het zou goed zijn tegen reumatische en andere ontstekingspijnen. Volgens de ayurveda zijn vele ziektes immers het gevolg van ontstekingen, en die zijn dan weer te wijten aan een ongezonde lifestyle. Maar het is vooral heerlijk om die *potlis* op je hele lichaam gedrukt te krijgen. Het allerleukste is de *abhyanga* of oliemasage, waarbij ik van hals tot teen in warme kruidenolie word gedrenkt. Daarna mag ik een kwartier in een houten stoomkast gaan zitten voor een zweetessie (*swedana*), met enkel mijn hoofd eruit. Dit zet mijn lichaamsporiën open, waardoor gif oplost en zijn weg naar buiten vindt. En zo zijn er een hele week voorbereidende behandelingen, dus nog geen echte panchakarma. Behalve de *nasyam*, een eerder milde *karma*, omdat ik last heb van ontstoken sinussen. Na een hoofdmassage en neusstoombad druppelt Shyma een olie- en kruidenmengsel in mijn neusgaten, daarna laat ze me medicinale rook inademen, walmend uit een brandende kruidensigaar of *moxa*. Niet echt plezierig, maar goed te verdragen. Volgens dokter Surej werkt de *nasyam* op alles boven het sleutelbeen: van problemen »

‘We krijgen een strak dagschema en er gebeuren tal van interventies: doktersrondes, kruidendrankjes, medicijnen, behandelingen... Dit wordt intens, dat is duidelijk’



De “potli”, kruiden en oliën samen- gebonden in een doek



Begieten met medicinaal water als voorbereiding



De “nasyam”: een olie- en kruiden- mengsel gaat door mijn neusgaten



Vroeg uit de veren voor yoga; ook een vorm van ontgifting



Ghee drinken is cruciaal, maar allebehalve smakelijk



Bezoek aan de plaatselijke hindoe-tempel

DE 5 PROCEDURES VAN PANCHAKARMA

- 1. Vamanam:** door te braken wordt het bovenste deel van het spijsverteringsstelsel van giftige stoffen ontdaan.
- 2. Virechanam (purgeren):** na inname van een laxermiddel worden de dunne en de dikke darm (het middengedeelte van het maag-darmkanaal) gereinigd.
- 3. Basti:** door het inbrengen van reinigende en voedende klysmas via de anus wordt het onderste gedeelte van de dikke darm gereinigd.
- 4. Nasyam:** kruidenoliën worden via de neus toegediend met reinigende werking op de voorhoofds- en bijholten.
- 5. Rakta mokshanam:** het bloed wordt lokaal gezuiverd. Deze procedure wordt minder frequent toegepast.

» aan de ogen en hersenen tot spierpijnen in schouders en nek. Mijn ontstoken sinussen zijn dan ook snel opgelost. Ook de wekelijks migraine-aanval van een groepsgeenoot blijft uit na de *nasyam* en is inmiddels – na zes weken – nog niet teruggekomen. Trouwens, de gebruikte kruiden worden zo goed als allemaal ter plaatse geteeld op het domein van Ayur Bethaniya; het is daar één grote kruidentuin met ook veel bananenbomen en kokospalmen. In die groene weelde staan de villa's waar we verblijven.

Boter drinken

Minder lollig is het drinken van ghee of *snehapanam*. Nochtans is dit cruciaal: zonder ghee geen panchakarma. Het gaat om vloeibare, geklaarde boter die kruiden transporteert naar je organen, diepere weefsels en botten, en zo de toxines van je innerlijke systeem losweekt en naar je darmen voert. Ik krijg mijn kopje ghee op rituele wijze toegediend. De *nurse* van dienst knoopt me een blinddoek voor en geeft een beker in mijn hand die ik moet leegdrinken. Daarna houdt ze limoen-

stukjes voor mijn neus, tegen misselijkheid, en geeft ze komijnzaad om op te knabbel-len, zodat de vieze smaak zo snel mogelijk verdwijnt. De eerste dag gaat het om enkele slokken en dat is behapbaar, maar de hoeveelheid wordt opgedreven tot twee volle bekers en dat gaat bij mij met het nodige kokhalzen gepaard. Vandaar ook de blinddoek: als je ziet wat je nog moet trotseren, kun je wel eens a priori misselijk worden. Gelukkig is er gem-berthee! Tijdens de *snehapanam* mag ik enkel witte rijst met peulvruchten eten. Zelf vind ik dat lekker, maar er staan ook maar drie gheedagen op mijn programma. Sommigen zitten zeven dagen aan de ghee en voor hen wordt de *porridge* al snel saaie kost.

Sowieso maakt het eten in Ayur Bethaniya deel uit van de behandeling. Buiten de gheedagen eten we puur vegan, en dat op zich geeft al een betere vertering en minder *cra-vings* naar zoetheid en alcohol. Daarnaast krijgt iedereen van de groep na enkele dagen wel last van ongemakken. Allemaal voelen ze zich zwaar en vermoeid, sommigen ervaren misselijkheid en een lage bloeddruk. Maar eigenlijk is dat een goed teken: het lichaam is aan het werk. De behandelingen en medicijnen maken constant afvalstoffen los en dat is best intens voor je systeem. Daarom



Kathakali, de typische dans van Kerala



voorziet Ayur Bethaniya ook een minuttieuze opvolging: tweemaal per dag komt dokter Surej met twee assistenten langs. Zij geven uitleg, nemen nota van onze toestand en passen zo nodig de behandelingen aan. Verboden tijdens de *snehapanam*: gebruik van schermen, yoga, zwemmen, zonnebaden, in de wind lopen, lang wandelen, zware conversaties voeren, seks... Zowel je lichaam als je geest moet zoveel mogelijk in rust blijven. Slapen overdag mag ook niet. Wat wel mag: mediteren, rustig zitten, introspectie, een boek lezen en... de stilte observeren. Tenslotte is de panchakarma ook een zuivering van de geest, of zoals de dokter zegt: *'To experience the inner awareness of self.'*

Van loom naar energiek

Na een week is mijn lichaam klaar voor het echte werk. De eerste *karma* of procedure, het braken of *vamanam*, wordt minder frequent toegepast en komt voor geen van de groepsleden in aanmerking. Maar aan het purgeren (*virechanam*) ontsnapt niemand. Vroeg in de ochtend krijg ik een gitzwart drankje te drinken en moet ik op mijn bed gaan liggen. In opdracht van de dokters noteer ik de momenten waarop ik krampen krijg, wanneer de »

» veelvuldige lossingen gebeuren en hoe die eruitzien. Na drie uur is alles voorbij en mag ik normaal eten. Simpel. De dag daarop ga ik moedig verder met de *basti*. Die gebeurt in drie keren: eerst een klein klyisma, de dag erna een klein én een groot klyisma, alledrie zachtmoedig langs mijn anus ingebracht. Ook hier moet ik zo lang mogelijk horizontaal blijven liggen, zodat de oliën goed kunnen inwerken. En dan... voluit lossen, die toxines! Hoera, wat een bevrijdend gevoel geeft dat. Na vijftien dagen heb ik mijn kuur achter de rug. Ik voel me nog steeds moe, en dat is normaal, zegt Dr. Surej. Na mijn ontslag uit de kliniek dien ik me nog een volle week kalm te houden, me te onthouden van alcohol en vooral gezond te eten. Een week later ben ik ook weer energiek, zoals beloofd door de dokter. Maar het beste moet nog komen. Lies Ameeuw vertelt me over de lange-termijnresultaten van een panchakarma: ‘Pas na zes weken en later voel je het echte nut van de kuur, omdat de ontgiftiging tot op celniveau reikt. Panchakarma volgt de celstofwisseling, waarbij elk systeem zijn eigen tijd neemt voor herstel. De huid herstelt zich op drie dagen, denk aan een wonde die heelt. Maar het zenuwstelsel neemt daar drie maanden voor, bijvoorbeeld. Daartussen liggen de spieren, het bloed, het botstelsel... Na zes weken is er al veel geheeld, vandaar die termijn. Ayurveda neemt haar tijd voor herstel, die wij er in het westen niet meer voor overhebben.’

Heftige kuur

‘Een panchakarma is niet voor pussy’s’, schreef ik op mijn Facebookpagina, op een van de dagen dat ik wél een scherm mocht gebruiken. Je moet er wat voor overhebben, want laat me duidelijk zijn: Ayur Bethaniya is een kliniek, geen luxeresort. Je krijgt hier niet de zaligste massages, wel stevige behandelingen die absoluut weldadig kunnen voelen, maar soms ook uithoudingsvermogen vergen. Voor sommigen is het dagenlang teren

‘Een panchakarma is niet voor pussy’s. Ayur Bethaniya is een kliniek, geen luxeresort. De kuur vergt best wat uithoudingsvermogen’

op rijst en erwten dan weer een uitdaging. Daarbij komt dat je je constant moe voelt, omdat je lichaam aan het werk is. En zoals gezegd: het savoureren van de ghee is, geloof me, geen pretje... Als je de kuur in je eentje doet, kan het ook lastig zijn. Want je zit in het mooie India, maar wel “opgesloten” in een kliniek. Daarom heb ik enorm genoten van het reizen met de groep van Lies Ameeuw. Zo’n vier keer per week zet Lies een event op stapel: een muziekconcert, mantra’s zingen, pottenbakken, kathakali-dans (de typische dans van Kerala), kookworkshops, kruidenwandelingen, een bezoek aan een hindoetempel... Dat waren stuk voor stuk authentieke cadeaus. En eerlijk, die groep heb je ook nodig om je mooie ervaringen te delen, maar ook om eens te kunnen klagen, want met alle restricties en verplichtingen kan er wel eens een mentaal dipje optreden. En samen in een dipje zitten is zoveel leuker dan alleen; samen kun je met een gezonde dosis zwarte humor de wereld aan. Het was mooi om te zien hoe dit wel en wee de groepsleden innig verbond.

Na zes weken informeer ik bij de groep naar de effecten en ik som ze hier even op: ontzwellen van ontstoken gewrichten, benen die minder water ophouden, sterkere zintuiglijke ervaringen, meer soepelheid. Er was ook heel wat verdwenen: spierpijnen, artrose- en reumapijnen, tinnitus, constipatie, opvliegers... Bij een vrouw met jarenlange gevoelloosheid door een snijwonde aan haar vinger kwam het gevoel terug, iets wat zij voordien voor onmogelijk had gehouden. Bij een oogpatiënte daalde de oogdruk, waardoor zij buiten de gevaarzone van glaucoom viel. En ten slotte vertelt een man met de ziekte van Parkinson: ‘Het afgenomen gevoel aan de rechterkant van mijn lichaam is terug, ik heb minder overvloedige speekselvorming, een rechtere houding en spreek minder traag.’ Zowat iedereen van de groep voelt zich na zes weken lichter, levenslustiger en blijer. En geen van hen heeft spijt van die paar weekjes “afzien” in Ayur Bethaniya, integendeel. We hebben bovendien vriendschappen voor het leven gesmeed. ●

WELKOM OP DE PANCHAKARMAREIS 2025

De Vlaamse School voor Ayurveda, opgericht door Lies Ameeuw, wil beantwoorden aan de praktische toepassing van ayurveda, namelijk de zieke mens beter maken en ouderdomsprocessen vertragen. In 2025 gaat Lies opnieuw met een groep op panchakarmareis, van 11 januari tot 1 februari (3 weken) of van 11 januari tot 8 februari (4 weken) naar Ayur Bethaniya Ayurveda Hospital. Dit is een traditioneel centrum voor ayurvedische behandeling in Thrissur, Kerala (India), geleid door dr. Griger Williams. Men biedt hier alle klassieke panchakarma-behandelingen die efficiënt blijken bij neurologische problemen en auto-immuunziektes, maar ook oplossingen bieden bij spierpijnen, stress, veroudering en mentale, reumatologische en hormonale aandoeningen. Bovendien kun je bij Ayur Bethaniya ook een beroep doen op acupunctuur, pranic healing, ozontherapie, EDTA Chelation Therapie (detox van zware metalen), EECp, I.V. Vitamine-C en Glutathione, PRP en infraroodsauna.

ayurbethaniya.org en lies-ameeuw.live