

Panchakarma, de ideale reinigingskuur voor lichaam en geest

Al vanaf de eerste keer dat ik in aanraking kwam met de ayurveda, sprak het idee van een panchakarma mij erg aan. Het leek me bijzonder om dit mee te maken in India, het land waar de ayurvedische geneeskunde meer dan 5000 jaar geleden is ontstaan en niet meer uit de samenleving is weg te denken. In januari jl. diende de mogelijkheid zich aan en vertrok ik voor 3 weken naar Athani in Zuid India (provincie Kerala) voor een panchakarma bij Ayur Bethaniya Ayurvedic Hospital.

Wat is een panchakarma

Panchakarma is een totale reinigingskuur van lichaam en geest. Het woord 'panchakarma' komt uit het Sanskriet en betekent 'vijf behandelingen'. Het is een proces waarbij het lichaam gereinigd wordt van giftige afvalstoffen die zich in de loop van de tijd hebben opgehoopt. Normaal gesproken heeft het lichaam het vermogen om deze efficiënt te verwerken en te verwijderen, maar dit kan het lichaam alleen onder de juiste omstandigheden.

Panchakarma maakt de opgeslagen gifstoffen vrij en herstelt het zelfhelende vermogen van het lichaam. Door een ongezonde eet- en leefstijl raken de (spijsvertering)enzymen, de vitaminen en mineralen, de hormonen en het spijsverteringsvuur die het lichaam in evenwicht (homeostase) houden uit balans. Dit kan leiden tot het verspreiden en ophopen van giftige afvalstoffen in het lichaam waardoor klachten en ziekten ontstaan. In de ayurveda worden deze afvalstoffen 'ama' genoemd. Ama is een schadelijke substantie die uit het lichaam moet worden verwijderd via de organen en uitscheidingskanalen zoals de darmen, de zweetklieren, de longen, de blaas en urinewegen en de maag. Pachakarma zuivert de weefsels en organen op diep niveau via dagelijkse massages, voeding die aangepast wordt aan het constitutietype (de dosha), oliebaden, kruidenklysma's (voor het reinigen en ontgiften van de dikke darm), nasale behandelingen enz. Een panchakarma wordt in de ayurveda gezien als één van de meest effectieve genezingsmethodes. Bij chronische klachten wordt geadviseerd om het ieder seizoen te doen of ter preventie één keer per jaar.

Herstel van het natuurlijke evenwicht van het lichaam

Volgens de ayurvedische geneeskunde hangt een goede gezondheid af van het vermogen om alle aspecten van het leven volledig te verteren, d.w.z. dat wat als voeding dient moet worden omgezet en de rest wordt geëlimineerd. Dit geldt zowel voor voedsel als voor ervaringen en emoties. Wanneer we iets niet volledig kunnen verteren, hopen afvalstoffen (toxines) zich op in onze weefsels en organen. Hierdoor ontstaat een onbalans wat kan leiden tot ziekte(n). Vaak wordt vergeten dat bij het niet kunnen verteren van emoties (bijv. opgekropte woede, langdurig verdriet en aanhoudende schuldgevoelens) er net zoveel afvalstoffen worden geproduceerd als bij onverteerd voedsel. Wanneer we gezond willen blijven dan is het belangrijk om een sterk spijsverteringsvuur (agni) te houden en moet het lichaam in staat zijn haar afvalstoffen kwijt te raken. Een panchakarma is een bewezen natuurlijke therapie die ontgift en het lichaam in staat stelt om haar innerlijke evenwicht en vitaliteit te herstellen.

Behandeling op maat



Een panchakarma begint altijd met een consult met een gekwalificeerde ayurvedische arts die vaidiya wordt genoemd. Via polsdiagnose word je dosha (vata, kapha of pitta) gemeten en gecheckt waar er sprake is van een onbalans. Aan de hand daarvan wordt bepaald welke behandelingen geschikt zijn en in welke intensiteit. Het kan zijn dat alle behandelingen worden toegepast of slechts een deel ervan. De behandelingen worden uitgevoerd door twee speciaal daarvoor opgeleide therapeuten die ieder aan één kant van de massagebank staan en de massagebewegingen (zoveel mogelijk) synchroon uitvoeren.

Ondanks dat een panchakarma vooral een fijne en plezierige kuur is, kan het ook gepaard gaan met bepaalde ongemakken, omdat de afvalstoffen tot diep in het lichaam worden losgemaakt. Het is daarom belangrijk dat iemand de supervisie heeft over de behandelingen en bijstuurt, wanneer dit nodig is, in overleg met de ayurvedische arts.

De purvakarma de voorbereidende fase

Voordat de panchakarma plaatsvindt, moet het lichaam eerst worden voorbereid om afvalstoffen los te laten. Dit gebeurt in de voorbereidende fase die 'purvakarma' wordt genoemd. De purvakarma is erg belangrijk, want wanneer het lichaam niet goed is voorbereid, worden de afvalstoffen die diep in de weefsels zitten niet verwijderd.

Meestal bestaat een purvakarma uit twee behandelingen. Ik kreeg eerst een 'dhanyamladhara', waarbij warme vloeibare medicinale olie (dhanyamla) die speciaal voor mijn constitutie was samengesteld, in kannetjes over mijn lichaam werd gegoten en daarna ingemasseed. De behandeling duurde ongeveer 45 minuten en heeft als doel om de afvalstoffen vanuit het hele lichaam naar het maagdarmkanaal te verplaatsen. Daarna volgde 5 dagen de 'shenapanam'. Iedere morgen om ongeveer 06.00/06.30 uur kwam er een verpleegster naar mijn kamer met een beker medicinale ghee die ik op mijn nuchtere maag moest opdrinken. Toen de avond ervoor werd uitgelegd wat de bedoeling was, dacht ik: 'Mmm, waar ben ik aan begonnen'. De reden dat voor deze behandeling ghee wordt gebruikt is vanwege haar olieachtige, verwarmende karakter. Het is daardoor een uitstekend hulpmiddel om de drie dosha's weer in balans te brengen. De ghee transporteert de kruiden naar de organen en de diepere weefsels, het helpt het lichaam met opname en omzetten en verbetert de spijsvertering. Het verplaatst de diepgewortelde gifstoffen uit het bloed, de spieren en de botten naar de darmen en maakt deze klaar om verwijderd te worden tijdens de panchakarma. Tevens heeft ghee een sterk verzadigend effect op het lichaam.

Het is de bedoeling dat je de ghee langzaam achter elkaar door opdrinkt. Om te voorkomen dat je tijdens het drinken misselijk wordt, krijg je een schaalpje met wat schijfjes limoen en een klein beetje ajwain (een specerij uit India) om voor het drinken even aan te ruiken. Het verbaasde mij dat het drinken van ghee helemaal niet zo vies was dan ik had gedacht. De verpleegster bleef bij me totdat ik de beker helemaal op had. Daarna moest ik gaan rusten. Het is beslist niet de bedoeling dat je gaat slapen of actief wordt, maar door gebrek aan energie ben je ook nergens toe in staat. De ghee geeft een heel zwaar en loom gevoel. Het was een strijd om mijn ogen open te houden. Wanneer je dorst krijgt, mag je een paar slokjes warm water met gember drinken uit de kan die voor je klaarstaat. Aan het einde van de middag krijg je pas weer een beetje trek en mag je bellen, zodat ze je eten naar je kamer kunnen brengen. Tijdens deze fase bestaat het eten uit witte rijstpap (porridge) met een klein beetje kitcharie (gekruide mungdahl). De witte rijstpap is waterig en smaakloos. Er is geen zout aan toegevoegd. De kitcharie is een heerlijk, deze is lekker hartig.

De eerste dag kreeg ik ongeveer 25 ml medicinale ghee. Iedere volgende dag nam de hoeveelheid toe totdat mijn lichaam verzadigd was. Op de derde dag begon de ghee me tegen te staan en kreeg ik diarree. De ayurvedische arts kwam iedere dag langs om te controleren of het goed met me ging en het verplegend personeel nam elke dag mijn bloeddruk en temperatuur op. De arts stelde voor om de volgende dag een andere medicinale samenstelling te geven. Wanneer de diarree zou stoppen dan mocht ik doorgaan. Zo niet, dan moest ik stoppen. Ondanks dat de ghee me tegen was gaan staan, hoopte ik toch dat ik deze voorbereidingsfase helemaal af kon ronden. Gelukkig lukte dat, want door de de hernieuwde samenstelling stopte de diarree.

De eerste dagen was het de hele dag op mijn kamer zitten en nietsdoen nogal een opgave, maar gelukkig vond ik hierin vrij snel mijn rust. Wel was het erg moeilijk om niet in slaap te vallen. Ik moet toegeven dat dit tegen de regels in, toch zo af en toe is gebeurd.

Laxerende kruiden



Op de morgen van de zesde dag zit het ghee drinken erop en krijg ik een bakje met vier balletjes om op te eten. Deze balletjes bevatten sterk laxerende kruiden (avipathi choornam) die diarree (virechanam) opwekken waardoor de afvalstoffen die zich inmiddels in mijn maag en darmen hebben verzameld, kunnen worden afgevoerd. De balletjes moeten goed gekauwd worden en nadat ik ze door heb geslikt, mag ik een paar slokjes warm water drinken. De smaak en textuur is heel erg vies. Tijdens het kauwen van het eerste balletje, vraag ik me af hoe ik de resterende drie nog weg krijg. Dat lukt door ze vluchtig een paar keer te kauwen en ze

daarna (bijna in zijn geheel) door te slikken. Ik voel dat ze in mijn slokdarm blijven hangen. Ze blijven me in de weg zitten en na een paar uur moet ik overgeven. Dat lucht enorm op. Pas halverwege de middag krijg ik diarree en na vier keer toiletbezoek, ben ik de afvalstoffen kwijt en meteen ook van de diarree af. 's-Avonds mag ik weer normaal eten, maar echt trek heb ik nog niet. Ik voel me nog steeds verzadigd door de ghee.

De echte panchakarma

De volgende dag begint dan eindelijk de echte panchakarma. Iedere dag worden er twee behandelingen voor me ingepland van minimaal een uur. De avond ervoor krijg ik op een papiertje door welke dit zijn, hoe laat en in welke behandelkamer. Na een aantal dagen krijg ik er nog twee korte behandelingen bij. Hier wordt geen tijdstip voor ingepland. Bij aanvang van iedere behandeling word ik op mijn kamer opgehaald en na afloop weer teruggebracht. Alleen naar je kamer teruglopen is geen optie, omdat ze bang zijn dat je onderweg onwel wordt.

De behandelingen

Ik heb de volgende behandelingen mogen ervaren. Sommige vijf, andere drie dagen achter elkaar.

Swedana

Dit was mijn eerste behandeling. De swedana is een oliemassage waarbij je lichaam overgoten wordt met warme olie. Daarna wordt deze 45-60 minuten ingemasseed. Aan het einde van de massage volgt een kruidenstoombad (swedana) van ongeveer 10 minuten. Ik mocht plaatsnemen in een kast met twee deurtjes waarin een bankje stond (zweetkist). In de bovenkant van de kast zat een gat waar mijn hoofd uitstak. Volgens de ayurveda is het niet goed om het hoofd bloot te stellen aan hoge temperaturen. Door de kruidenstoom in de swedana worden de kanalen en poriën van je lichaam opengezet waardoor de afvalstoffen door de warmte worden opgelost om ze later uit te kunnen scheiden. Het feit dat je hoofd koel blijft, zorgt voor een gevoel van openheid en rust, terwijl de stoom diep in je lichaam kan doordringen en reinigen zonder dat je lichaam oververhit en gestrest raakt.



Abhyangam

Abhyangam is een massage van ongeveer 45 tot 60 minuten met kruidenolie die diep in de huid trekt. Het ontspant je lichaam en je geest, maakt afvalstoffen los en stimuleert de circulatie van lymfe en slagaders. Het verbetert het transport van voedingsstoffen naar je cellen en zorgt voor de verwijdering van afvalstoffen. De massage heeft een positieve invloed op het interne genezingsproces van je lichaam. Deze massage werd voorgedaan aan een heerlijke hoofd- en gezichtsmassage ook weer met kruidenolie.

Choorna Pinda Swedam

Bij deze behandeling werd ik ingesmeerd met warme olie. Daarna werd mijn lichaam gemasseed met linnen zakjes (pinda) in de vorm van een stempel die gevuld waren met poeder van medicinale planten (choorna) en warm werden gemaakt in een pan op een klein gasfornuis. Deze massage staat ook wel bekend onder de naam 'stempelmassage'. Het verbetert de kracht van je spieren, je botten, je gewrichten en het tussenliggende weefsel. De resultaten zijn erg positief bij aandoeningen zoals artritis, verlammingen, neurologische aandoeningen, hernia en gewrichtspijnen. Het wordt ook aangeraden als verjongingskuur (anti-aging), omdat het helpt om je huid en je lichaam in een perfecte conditie te houden.



Pizhichil

Pizhichil is een massage waarbij je lichaam eerst helemaal met warme olie wordt gemasseed. Daarna wordt er continue in een langzame stroom warme kruidenolie in kannetjes over je lichaam gegoten. De warmte van de

olie en de synchroniciteit van de massage zorgen voor een diepe reiniging van je weefsel. De olie is zijdezacht en geeft zo'n heerlijk gevoel dat eigenlijk moeilijk te beschrijven is. Vroeger was deze behandeling speciaal voor Maharadja's en koningen.

Shirodhara

De shirodhara wordt meestal aan het einde van een lichaamsmassage gedaan. Nadat je ogen zijn afgedekt, wordt er heel voorzichtig warme kruidenolie over je voorhoofd gegoten in een op en neergaande beweging vanuit een kopere kan die boven je hoofd hangt. Dit heeft een positief effect op je zenuwstelsel, zorgt ervoor dat je hersengolven beter synchroniseren en kalmeert je lichaam en geest. Samen met de pizhichil was dit mijn favoriete behandeling. Je wordt er heerlijk ontspannen van en het geeft een heel helder gevoel in je hoofd.

Nasya

Bij deze behandeling wordt medicinale olie toegediend via je neusgaten. De neus is de poort naar het hoofd en daarom is deze behandeling zeer effectief in het genezen van ziekten die betrekking hebben tot het hoofd. De behandeling reinigt en opent de kanalen van je hoofd en verbetert de zuurstofopname en luchtcirculatie op verschillende niveaus. Dit heeft weer directe invloed op het functioneren van je hersenen. Nasya helpt bij het versterken van je zintuigen en met het gezond houden van je neus, je oren en je ogen. Het draagt ook bij aan het vertragen van het verouderingsproces. De behandeling duurde ongeveer een half uur en begon met een gezichtsmassage. Daarna werd ik 5 minuten met mijn gezicht boven een stoomapparaat gezet en kreeg ik de opdracht om de stoom diep in- en uit te ademen. Vervolgens werd mijn gezicht opnieuw gemasseerd. Daarna werd er ghee in allebei mijn neusgaten gedruppeld die ik moest opsnuiven. Vervolgens stak de therapeut moxa aan (bijvoet dat gedroogd en opgerold is tot een sigaar) die ze via een koperen pijpje in mijn neus blies. De eerste keer is het een beetje vreemd om te ondergaan, maar na afloop van de behandeling heb je een heel schoon gevoel en een hele heldere geest. De nasya behandeling helpt om verkoudheid en ontstekingen in de holtes te voorkomen en geeft verlichting bij problemen met reuk en smaak. Het wordt ook vaak ingezet bij nekklasten, (aangezicht)verlamming, een frozen shoulder, de ziekte van Parkinson, hoofdpijnklasten en migraine.

De therapeutische massagebank

Deze massagebank hoort officieel niet bij de 5 behandelingen van de panchakarma. Het is een warmtebank waar je 30 minuten op moet gaan liggen met je kleding aan. Je wordt met een laken ingepakt. De bank heeft een temperatuur van 47 graden dus je gaat heel erg zweten. Wanneer de 30 minuten voorbij zijn, ga je over naar de massagebank ernaast die ook 30 minuten duurt. Je wordt weer ingepakt met een laken. Terwijl dat je luistert naar prachtige, rustgevend klassieke muziek lopen er massagerollen vanuit je nek over je ruggengraat richting je stuitje en weer terug omhoog. Het apparaat masseert de afvalstoffen los en maakt je weefsels en spieren soepeler, zodat de doorbloeding beter wordt. Deze therapie heeft een positief effect op rugklasten en overgewicht.

Waarom iedereen een panchakarma zou moeten doen

Eigenlijk zou iedereen op zijn tijd een panchakarma moeten doen. Het is heerlijk om te ondergaan. Je voelt je echt herboren na afloop en het komt je gezondheid ten goede. Stress, milieuverontreinigende stoffen en een ongezonde eet- en leefstijl zorgen voor toxische belasting van het lichaam. Wanneer het lichaam deze toxines niet kwijt kan raken en ze in de bloedbaan en de weefsels achterblijven dan kunnen ze tot allerlei gezondheidsklachten en chronische ziekten (degeneratie) leiden. Panchakarma zorgt ervoor dat dit proces ongedaan wordt gemaakt en de effecten ervan zijn vaak diepgaand en langdurig.

Wat kun je verwachten

Het reinigingsproces van een panchakarma heeft heel veel invloed. Je ervaart veranderingen op zowel mentaal, fysiek als emotioneel vlak. Veel mensen ervaren een genezingscrisis dat hoort bij het natuurlijke genezingsproces. Dit ontstaat wanneer een grote hoeveelheid gifstoffen die jarenlang in de weefsels opgesloten hebben gezeten, vrijkomen in het lichaam om te worden verwijderd. Hierdoor raak je snel

vermoeid en kun je een heel zwaar en loom gevoel krijgen. Sommige mensen krijgen zelfs koorts, wat de manier is waarop je lichaam haar gifstoffen verbrandt. Je kunt emotionele stemmingswisselingen of intense gevoelens ervaren. Dit is een natuurlijk en noodzakelijk onderdeel van de reiniging van je weefsels en organen. Het is belangrijk om tijdens de kuur de controle los te laten, jezelf over te geven en erop vertrouwen dat je in goede handen bent. Dat laatste is ook beslist het geval, want je wordt heel goed in de gaten gehouden. De ayurvedische arts kwam iedere dag langs om te horen hoe het met me ging. Hij hielp me bij het doorlopen van het proces. Ik heb twee keer een bloedonderzoek gehad. Ayur Bethaniya heeft een eigen laboratorium dus de uitslag is snel bekend waardoor ze heel snel kunnen schakelen en de behandelingen kunnen aanpassen indien dat nodig is. Verder kreeg ik tijdens mijn verblijf kruidensupplementen om mijn voedingstekorten aan te vullen en mijn lichaam te ondersteunen bij het ontgiftingsproces. Deze kwamen uit eigen apotheek.

Adviezen voor thuis

Wanneer de panchakarma is afgerond is, is het raadzaam om thuis nog minimaal 3 weken rustig aan te doen. Dit betekent op tijd opstaan en naar bed gaan en gezond eten. Bij het afrondende gesprek met de ayurvedische arts, krijg je adviezen mee voor voeding, leefstijl en het gebruik van kruidensupplementen. Toen ik eenmaal weer thuis was, had ik enorm veel moeite met het Westerse tempo. Alles kwam binnen, omdat mijn lichaamskanalen wagenwijd open stonden. Het advies om rustig aan te doen is daarom ook helemaal geen overbodige luxe.

Inmiddels ben ik alweer vijf maanden thuis. De reinigingskuur heeft me heel erg goed gedaan zowel op psychisch als lichamelijk gebied. Ik ken werkelijk geen enkele andere methode die je stressniveau zo drastisch kan verlagen dan een panchakarma. Om gezondheidsklachten te behandelen en te voorkomen is het onder deskundige begeleiding reinigen en ontgiften van je lichaam heel erg belangrijk. De wetenschap komt daar ook steeds meer achter. Voor mij staat in ieder geval vast dat ik dit voortaan ieder jaar een keer wil gaan doen.

Monique van Iwaarde

Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Ayur Bethaniya: <https://www.ayurbethaniya.org/>

