

Ayurvedische reinigingskuur



Schoon en energiek

Aan het eind van de winter hebben veel mensen de behoefte om lichamelijk even helemaal 'schoon schip' te maken, het lichaam te reinigen van opgehoopte gifstoffen die je moe, lusteloos en vatbaar voor allerlei kwaaltjes maken. Dat kan bijvoorbeeld door vasten of een sapkuurtje, maar ingrijpender en met een langduriger effect is een ayurvedische reinigingskuur. Twee vrouwen vertellen over hun ervaringen met deze al duizenden jaren oude gezondheidsleer uit India, in het Westen bekend geworden door z'n grote pleitbezorger Deepak Chopra.

'Ik werd heen en weer geslingerd tussen hoge verwachtingen, nieuwsgierigheid en een bepaalde westerse achterdocht.'

Monique Jansse onderging een panchakarma-kuur in een ayurvedisch centrum in Amsterdam. Vijf dagen achtereenvolgens bracht ze dagelijks een aantal uren in het centrum door waar ze diverse behandelingen onderging.

Ik kwam voor het eerst in aanraking met ayurveda nadat iemand mij een boek van Deepak Chopra had aangeraden, waarin heel eenvoudig wordt uitgelegd hoe ayurveda werkt en hoe je zelf door een paar simpele aanpassingen in je leven - goede voeding, beweging, meditatie - je welzijn kunt vergroten. Toen ik voor de zoveelste keer geveld werd door een nare verkoudheid, die bij mij altijd gepaard gaat met lusteloosheid, keelpijn en heftige hoestbuien, besloot ik dit keer op zoek te gaan naar een structurele oplossing. Achter in het boek van Deepak Chopra vond ik een nummer van een bedrijf in Lelystad dat een bevoegd arts in je woonomgeving kon aanraden en zo kwam ik terecht bij een ayurvedisch centrum in de Amsterdamse Pijp.

Panchakarmakuur

Een vriendelijke therapeute stond me te woord en meteen voelde ik me veel meer serieus genomen dan door de altijd gehaaste assistente van mijn eigen huisarts. Zij nam uitgebreid de tijd om naar mijn verhaal te luisteren en stelde een aantal extra vragen om de juiste behandel-

methode vast te kunnen stellen. Haar advies was, dat ik een 'panchakarmakuur' zou doen: vijf dagen lang iedere dag twee uur naar het centrum om daar diverse behandelingen te ondergaan, die de gifstoffen uit iedere cel zouden losweken en wegspoelen. Mijn natuurlijke weerstand zou daardoor herstellen, beloofde ze, en ik zou minimaal een half jaar zonder klachten en met hernieuwde energie door het leven gaan. De kuur bestaat uit een dagelijkse oliemassage (*marmatherapie*), transpiratiekuur (*swedana*), hete kruidenbaden, toediening van medicinale oliën via de neus (*nasya*) en een klyisma (*basti*). Door deze systematische behandeling worden gifstoffen uit iedere cel losgeweekt en weggespoeld. Daarbij wordt gebruik gemaakt van dezelfde organen die het lichaam van nature al gebruikt: bloedvaten, urinewegen en darmen.

Ik nam contact op met mijn ziektekostenverzekering om te informeren of de kuur voor vergoeding in aanmerking kwam, want goedkoop is het niet: € 750,-. Ik worstelde me langs verschillende helpdeskmedewerkers heen - 'Ajoewat?' - maar uiteindelijk bleek dat deze behandeling voor volledige vergoeding in aanmerking kwam. Ik zette een streep door mijn agenda voor de betreffende kuurweek en stelde mij vast mentaal in op het feit dat dit ook een week zou worden zonder koffie, wijn en

Ayurveda

Bij de al duizenden jaren oude Indiase geneeskunde en gezondheidszorg ayurveda draait alles om het ervaren, herstellen en in stand houden van de balans tussen lichaam en geest.

Ayurveda is niet alleen een gezondheidsleer, maar veel meer een spiritueel concept waarover je boeken vol kunt schrijven. Heel kort gezegd ziet het de mens als onderdeel van een groter geheel, van de kosmos. Alle elementen waaruit die is opgebouwd - aarde, water, vuur, lucht en ether - zijn verbonden met onze zintuigen. De ayurveda onderscheidt drie *dosha's*, ofwel elementen, waaruit het lichaam is samengesteld: *vata* (lucht/ether), *kapha* (water/aarde) en *pita* (vuur). De samenstelling van de elementen verschilt per persoon en ziek zijn betekent eigenlijk niets meer dan dat je elementen uit hun natuurlijke balans zijn. Ayurveda is een preventieve geneeswijze, dus gericht op het voorkomen van ziekte. Alles is erop gericht je *agni*, verbrandingsvuur, optimaal te houden. Agni heeft verschillende betekenissen: lichamelijk agni zorgt ervoor dat je je voedsel optimaal verteert, waardoor er geen afvalstoffen achterblijven; geestelijk agni stelt je in staat om negatieve, belastende emoties om te zetten, te transformeren in ruimte en lichtheid.

al teveel gezelligheid. Absolute rust, was mij verteld, zou de beste manier zijn om zoveel mogelijk uit deze behandelingen te halen.

Massages, stomen en bubbelen

De eerste ochtend werd ik heen en weer geslingerd tussen hoge verwachtingen, nieuwsgierigheid en een bepaalde westerse achterdocht, maar in het centrum besloot ik me maar gewoon over te geven aan de therapeute. Tijdens een gesprek bij een kop kruidenthee legde ze rustig uit wat ze ging doen. Eerst voelde ze met haar vingers aan mijn pols hoe mijn *dosha*-samenstelling was. Ik kleedde mij uit en ging op de rand van een massagetafel zitten. Ernaast lagen al allerlei kruidenmengsels en flesjes klaar, die speciaal voor mij waren samengesteld. Het begin was goed: ik kreeg een theelepeltje olie op mijn hoofd, wat ze zacht inmasseerde op een volgens de ayurveda belangrijk punt waardoor de zuurstoftoevoer naar de hersenen wordt gestimuleerd. Daarna trok ze lange banen over mijn lichaam met een heel warm olie/kruiden buideltje om de opgehoopte gifstoffen naar de uitscheidingsorganen te dirigeren. De banen die getrokken worden zijn niet willekeurig gekozen, maar leiden langs een aantal belangrijke punten in het lichaam (*marma's*), die zorgen voor het bewaren van het evenwicht in het hele lichaam. Na deze behandeling voelde mijn lichaam warm en ontspannen aan en mocht ik plaatsnemen in een soort houten box, waar alleen mijn hoofd nog bovenuit stak. De lucht in de box werd langzaam verwarmd met toevoeging van allerlei soorten kruiden. Terwijl ik behoorlijk begon te transpireren vertelde de therapeute dat door deze behandeling de poriën zich openen en de gifstoffen, die bij de massage zijn losgekomen, worden afgevoerd. Intussen was in de ruimte ernaast een bad volgelopen met weer nieuwe kruiden in het water. Ik stapte erin en de jacuzzi werd aanzet. Tien minuten zat ik lekker te bubbelen in het water dat me qua kleur aan cola deed denken. De therapeute droogde me na afloop af; ik voelde me weer heel even een kind.

Tanden op elkaar

Nu was ik klaar voor de laatste twee behandelingen, die minder aangenaam waren dan de voorgaande. Eerst werd er warme olie in mijn neus gegoten, die ik goed moest opsnuiven,

waarna mijn neus- en voorhoofdholtes werden gemasseerd om zoveel mogelijk slijm los te maken, de zuurstoftoevoer naar de hersenen te verbeteren en de zintuigen te stimuleren. De olie brandde achterin mijn neus en dit gevoel trok door naar mijn oren en mijn gehemelte. Een beetje te vergelijken met teveel chloorwater in je neus als je in het zwembad bent gedoken. Daarna kreeg ik een klyasma, waarbij via een grote plastic injectiespuit een olieachtige vloeistof werd ingebracht. Deze vloeistof reinigt de darmen en de effectiviteit van de totale kuur is volgens de ayurveda voor tachtig procent toe te schrijven aan deze behandeling. Tanden op elkaar dus maar... Daarna mocht ik naar huis en terug fietsend besepte ik hoe lekker ik alweer door mijn beide neusgaten kon ademen. Ik rook wel een beetje vreemd naar allerlei onbekende kruiden, maar de rest van de dag zou ik toch thuis doorbrengen, dus daar hoefde ik me geen zorgen om te maken. Na een uur thuis begon het klyasma te werken en was ik maar al te blij dat ik op mijn eigen WC kon zitten. De ingebrachte olie deed wat hij doen moest: de darmen stimuleren in hun natuurlijke werking. De dagen daarop voelde ik me al veel meer op mijn gemak in het centrum, omdat ik precies

'Steeds weer krijg ik te horen dat ik er zo gezond uitzie en veel van mijn vrienden hebben inmiddels plannen om ook een weekje te gaan kuren.'

wist wat me te wachten stond. De behandelingen waren identiek aan de eerste dag, alleen werd de kruidenbuidelmassage op de vierde en vijfde dag vervangen door een oliemassage met de hand, waarbij ik steviger werd gemasseerd en waarvan ik minder glibberig werd. Iedere dag begon altijd met een kort gesprek met de therapeute: hoe ik me voelde, hoe de ontlasting was gegaan enzovoort. Ik kon haar vertellen dat ik boordevol energie zat en heel levendige dromen had. Dat bleek er op te wijzen dat ik niet echt boordevol gifstoffen of opgekropte emoties had gezeten, voordat ik aan de behandeling begon. Mensen die dat wel hebben, zijn tijdens de kuurweek vaak juist

erg moe en hebben nare dromen, waarin onverwerkte trauma's naar boven komen.

Structureel effect

Voor mij begon deze week als een experiment: waarom niet gewoon eens een paar dagen echt helemaal gezond leven en kijken wat dat met je lichaam en geest doet. En na afloop was ik enthousiast. Ik had er geen moeite mee om even geen koffie of alcohol te drinken en vond het niet erg om 's avonds rust te nemen. Nog prettiger is dat het effect tot op de dag van vandaag, vele maanden later, aanhoudt. Mijn chronisch verstopte neus is verdwenen, ik voel me heel helder in mijn hoofd en mijn huid en haar zien er veel gezonder uit dan voor de behandeling. Ook met sporten voel ik me fitter en mijn zintuigen lijken veel meer op scherp te staan. Dat gevoel wordt nog eens bevestigd door de reacties uit mijn omgeving. Steeds weer krijg ik te horen dat ik er zo gezond uitzie en veel van mijn vrienden hebben inmiddels plannen voor een kuurweek. Ook voor mij is de panchakarmakuur voor herhaling vatbaar, maar nu preventief. Het voelt goed en heel natuurlijk om je lichaam eens even de tijd te geven om tot rust te komen en de ayurveda kan dit proces nog eens versnellen. Een week

pas op de plaats, een week om je mentale en fysieke balans terug te vinden en je lichaam weer op te laden met nieuwe energie.

Monique onderging haar panchakarmakuur in het Kerala Ayurvedisch Centrum, 2e Jan van de Heydenstraat 101, 1074 XT Amsterdam. Voor informatie: 020 4715174 www.ayurvedicentre.com Voor andere goede adressen: Holistic Health Products, Postbus 242, 8200 AE Lelystad. Telefoon: 0320 251313. Het genoemde boek van Deepak Chopra is: 'Balans in je Leven', Ankh-Hermes, prijs € 22,50, ISBN 9020252704.



'Goudgele, warme sesamolie sloeit in een dun straaltje op mijn voorhoofd. Ik droom, ontspan, heerlijk.'

Monique Sajat bracht een week door in het kuuroord 'Tapovan' in Normandië. Oprichter Kyran Vyas ontwikkelde voor Tapovan diverse kuren, alle gebaseerd op de ayurveda. Zijn concept waarin rust en nog eens rust bovenaan staat, sprak haar aan. Zelfs de aankomsten en vertrekdagen, zondag en zaterdag, zijn hierop uitgekozen. Monique besloot zichzelf een weekje Tapovan cadeau te geven en boekte voor de 'ojaskarkuur', een cure de bien-être.

Reinheid, rust en regelmaat

Het kuuroord Tapovan bestaat uit een enorm grote, goed verzorgde tuin met daarin rust- en massageruimtes, een houten sauna en verder een winkeltje en het restaurant, waar alle - vegetarische en biologische - maaltijden worden geserveerd. Er zijn slechts een aantal kamers beschikbaar in Tapovan zelf. Een deel van de gasten wordt daarom onderbracht in *gîtes* in de omgeving.

De kuur start op maandag en bestaat uit een halve dag totale rust - je mag niet lezen of praten, maar ligt op je eigen bed in een rustgevende ruimte met Indiase muziek en kaarslicht - en een halve dag behandelingen. Wel kun je tussendoor iets drinken of met iemand praten in een daarvoor gereserveerde ruimte. Op de eerste kuurdag sta ik vroeg op, joggingpak aan, geen make-up, heerlijk zes dagen lang puur natuur! Na een ontbijt van granen en soep start om kwart voor acht de kuur met

een 'reiniging van de mond' met sesamolie die je tien minuten in de mond moet houden; een 'automassage' voor onder andere de mond en de sinussen, waar *kapha* (water) het meest is vertegenwoordigd. Het helpt tegen keelpijn, kalmeert het tandvlees en helpt tegen slechte adem. Daarna poetsen we onze tanden met een zwart(!) poedertje. Raar als je aan witte tandpasta gewend bent, maar het voelt wel lekker schoon. Voor vandaag staan de volgende behandelingen op het programma: *shirodhara*, rugmassage, handmassage en het stomen van de neus - in de ayurveda wordt veel aandacht geschonken aan de neus, een heel belangrijk orgaan waar veel meridianen lopen. De *shirodhara* is een goddelijke sensatie: in een door kaarsen verlichte ruimte lig ik op een bedje, boven mijn hoofd hangt een koperen pot en daaruit vloeit goudgele, warme sesamolie in een dun straaltje op mijn voorhoofd. Dit kalmeert de geest, werkt in op de chakra's, is goed tegen slapeloosheid, migraine en hoge bloeddruk. Ik droom, ontspan, heerlijk. 's Middags lig ik uitgeteld op bed, wat een luxe voor een drukke, werkende moeder.

Emoties

In de dagen die volgen breng ik, behalve in bed, tijd door in de sauna, maak ik wandelingen, zit met m'n voeten in een badje en lig ik regelmatig op de massagetafel. De ene keer voor een vierhandenmassage, de andere voor een

neusmassage, een 'gewone' lichaamsmassage, een hoofdmassage of een buikmassage. Vooral die laatste maakt iets in mij los; de tranen beginnen opeens spontaan te stromen. De therapeute vertelt me dat je door massages niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk wordt aangeraakt. De energie begint te stromen en je gaat openstaan. Vooral in je buik - vanuit de yoga ook wel het 'tweede paar hersenen genoemd' - kun je veel onbewuste gevoelens vasthouden, emoties die je belemmeren in het gevoel van ruimte, energie, je vrij voelen. Door een massage kun je ruimte maken, opruimen wat geen functie meer heeft. Dus die tranen zijn alleen maar goed.

Ik voel me met de dag beter, sterker worden. Niet alleen door de behandelingen, de rust, maar ook door de verrukkelijke, met zorg klaargemaakte maaltijden en de persoonlijke aandacht van de ongelooflijk toegewijde en vriendelijke therapeuten. Door het centrum zelf, met z'n muziek, kunst en overal bloemen. Ook de prachtige omgeving draagt er aan bij dat je hier binnen de kortste tijd als herboren voelt. Want je geneest ook, zoals Kiran Vyas dat zegt, door contact met de aarde, door *regarder loin*: in de verte te staren, naar de zee en de ondergaande zon.

Op vrijdag, de laatste kuurdag, komt bij het ontbijt een van de andere gasten naar mij toe. Ze zegt: 'Je doet mij denken aan een bloem; aan het begin van de week was je heel gesloten, maar nu ben je helemaal open.' Wat een mooi compliment - met dank aan Tapovan!

TEKST MONIQUE JANSSE, MONIQUE SAJET MET DANK AAN MONIQUE BOSHUZEN FOTOGRAFIE LUCA TETTONI, HOLLANDESE HOOGTE, MIRIAM BLEEKER

Monique Sajat: 'Iemand zei: 'Je doet mij denken aan een bloem; aan het begin van de week was je heel gesloten, maar nu ben je helemaal open.'

In Tapovan worden diverse kuren geboden. De 'ojaskarkuur' van Monique kost € 800,- tot € 950,-, afhankelijk van het seizoen. Er is ook een zeer uitgebreide verwenkuur, tevens de duurste van Tapovan, de 'kayakalpa' (€ 1.400,-), maar voor dat bedrag hebt u wel de hele week een privé-therapeut. Daarnaast zijn er kuren om af te vallen en de huid te verstevigen en een pre- en postnatale kuur. Voor informatie: www.tapovan.com.fr

De kuren in Tapovan zijn in Nederland exclusief te boeken via Wellness Travel, Voorstraat 168, 3231 BL Brielle. www.wellness-travel.nl

Een van de medewerksters van Tapovan, Monique Boshuizen, werkt een deel van het jaar als ayurvedisch therapeut in haar eigen praktijk in Bussum. Daar kunt u terecht voor diverse behandelingen, onder andere een minikuur van een halve dag, vergelijkbaar met een dag in Tapovan. Voor meer informatie: 035 6981410. Website: www.momoyoga.com

