

Ayurveda en leefstijlgeneeskunde

Leefstijlgeneeskunde is het onderzoeken en toepassen van leefstijl in de curatieve gezondheidszorg. Leefstijl omvat onder andere voeding, beweging, ontspanning, slaap en daarnaast motivatie, eetlust en stress. Leefstijl wordt aanbevolen als preventie voor ziekten, maar het wordt steeds duidelijker dat een gezonde leefstijl ook curatief werkt. Met name bij diabetes type 2 is leefstijl de belangrijkste factor in het genezingsproces¹.



Gerrit Jan Gerritsma is arts voor integrale geneeskunde, gespecialiseerd in Ayurveda. www.ayurveda-arts.nl

Leefstijl in de Ayurveda

Van oudsher wordt in de Ayurveda veel belang gehecht aan een goede leefstijl. In het standaardwerk Charaka Samhita wordt al in het eerste hoofdstuk gesproken over 'dinacharya' ofwel 'dagelijkse routine'. Er wordt daar gesproken over voeding, met name over de hoeveelheid, maar ook wordt daar preventie benadrukt en worden er tips gegeven voor een preventieve dagroutine met regelmatige verzorging van de ogen, medicinale toepassing van rook, tanden-poetsen, gorgelen met olie, oliemassage, baden, schone kleding, parfum, juwelen, scheren, haar knippen, het gebruik van een paraplu en een wandelstok. Hierbij ligt de nadruk op het handhaven van een goede gezondheid (in tegenstelling tot wachten tot je ziek wordt)². Maar ook worden de gevolgen van een verkeerde leefstijl voor gezondheid en ziekte besproken. Over gezonde en ongezonde slaap bijvoorbeeld en wanneer het goed is om overdag te slapen en wanneer juist niet.

Chronobiologie

Niet alleen de hoeveelheid slaap is belangrijk volgens Ayurveda maar ook wanneer je slaapt. Slapen overdag veroorzaakt een bepaalde traagheid (kapha) in het lichaam en kan bijdragen aan hoofdpijn, sufheid, slechte concentratie en depressie, met name bij personen die qua constitutie of onevenwicht sowieso al neiging hebben tot te veel kapha.

Een praktijkvoorbeeld: een oudere man met suikerziekte, moeheid en neiging tot depressie heeft als gewoonte om na het eten een dutje te doen omdat hij zich dan zo moe voelde. Door toepassing van de hierboven genoemde Ayurvedische principes werd duidelijk dat door dit gedrag het onevenwicht (kapha ofwel traagheid) niet beter maar slechter werd. Het advies was dus om na het eten niet te slapen, maar een eindje te wandelen. Al na een of twee weken voelde de patiënt zich minder moe, zijn bloedsuikerwaarden waren beter en zijn familie was opgelucht omdat hij veel minder depressief was.

Volgens Ayurveda heeft slapen overdag een andere kwaliteit dan 's nachts slapen. Vanuit westers wetenschappelijk oogpunt geeft onder andere de studie van Teicher³ meer achtergrondinformatie hierover: proefpersonen met seizoensgebonden depressie begonnen al hun dagelijkse activiteiten ongeveer één uur later dan gezonde controle-



personen. Dit betekent dat ze ook later opstonden en een eind in de ochtend sliepen. Omdat de ochtend een kapha-karakter heeft, blijft de traagheid van kapha dan de hele dag bestaan terwijl dit voorkomen wordt door op te staan vóór zes uur volgens de Ayurveda.

Ook geeft de Ayurveda duidelijke tips over het tijdstip van de maaltijden: neem de belangrijkste maaltijd rond het middaguur en eet 's avonds een lichtere maaltijd. Het idee is dat het eten op deze manier beter verteerd wordt, omdat het ritme van de vertering op deze manier meer in harmonie is met het activiteitsritme van de natuur⁴). Een wetenschappelijke studie die dit principe ondersteunt, werd gedaan door Garaulet⁵): hij ontdekte dat proefpersonen met obesitas die hun middageten na 3 uur 's middags namen, minder snel konden afvallen dan gezonde controlepersonen.

Gepersonaliseerde adviezen

Naargelang de genetische aanleg die iemand heeft, bestaat er neiging tot bepaalde ziekten. Ayurveda heeft een systeem om de individuele neiging tot disbalans in kaart te brengen via de zogenaamde 'dosha's' ofwel constitutietypes⁶). Er zijn interessante correlaties gevonden tussen dit systeem van constitutietypes aan de ene kant en biochemische en hematologische parameters, en DNA-expressie aan de andere kant⁷). Nu kunnen we onze genen niet veranderen maar we kunnen wel de expressie van die genen beïnvloeden. Dit is het gebied van de epigenetica. In een interessant artikel beschrijven Banerjee et al. hoe het Ayurvedische concept van dosha's en constitutietypes in verband gebracht kan worden met modern epigenetisch onderzoek⁸).

Verjongend gedrag

In de Charaka Samhita wordt het thema gedrag en gezondheid meer dan drieduizend maal genoemd⁹): sociaal gedrag, persoonlijk gedrag, gedrag dat ziekte veroorzaakt, gedrag dat ziekte voorspelt, gedrag van een patiënt tijdens de ziekte, gedrag dat de prognose van een ziekte laat zien,

therapeutisch gedrag omtrent voeding en beweging en medische ethiek. Charaka zegt over gedrag dat: "Eenieder zichzelf moet beschouwen als de veroorzaker van geluk en ongeluk en dat men daarom de gunstige weg moet volgen zonder enige angst"¹⁰). En een ander citaat: "Zoals een burger alert is wat betreft de plichten in de stad en een wagenrijder in die van de wagen, moet een wijs persoon alert zijn wat betreft de plichten in verband met zijn eigen lichaam."

नारो नगरस्येव शस्त्रस्य रथो यथा । स्वशरीरस्य येसावी कृत्येवर्तते सचेत् ॥१०३॥
As a civic is cautious in the duties of the city and a charioteer in those of the chariot, a wise person should be cautious in duties relating to his own body. [103]
भस्ति वाच-
सुखवाचिरेते ये सुधर्माचिरीभिः । शमनव्ययं तेव सुखमेवं समस्तुते ॥१०४॥
Here is said
One should take up those means of livelihood which are not contradictory to dharma (social and religious ethics). Likewise, he should pursue life of peace and study. Thus he enjoys happiness. [104]

Interessant zijn de adviezen over het onderdrukken of niet onderdrukken van bepaalde natuurlijke neigingen. De volgende natuurlijke neigingen moeten niet onderdrukt worden: die voor urine, ontlasting, zaad, flatus, overgeven, niezen, boeren, gapen, honger, dorst, tranen, slapen en ademen na inspanning.

De gevolgen van het wel onderdrukken worden ook genoemd. Onderdrukking van dorst bijvoorbeeld geeft aanleiding tot droogheid van de keel, maar ook slechthorendheid, vermoeidheid, depressie en pijn in het hart. Aan de andere kant wordt aangeraden om de volgende natuurlijke neigingen wel te onderdrukken: hebzucht, verdriet, angst, boosheid, ijdelheid, schaamteloosheid, afgunst, buitengewone gehechtheid aan bezittingen en de wens om iemands bezit af te nemen.

De positieve invloed van lichaamsbeweging wordt genoemd, namelijk: lichtheid, vermogen om te werken, kracht, tolerantie voor moeilijkheden, vermindering van onzuiverheden in het lichaam en stimulering van het spijsverteringsvuur. En meteen daarop worden de gevolgen van te veel lichamelijke oefening opgenoemd namelijk: vermoeidheid, uitputting, vermagering, dorst, interne bloeding, donkerheid voor de ogen, hoest, koorts en braken. Het is van belang hierin de juiste middenweg te kiezen afhankelijk van het dosha-type. Niet iedereen verdraagt evenveel inspanning. Ook in de (sport-)geneeskunde wordt steeds meer ingezien dat hierbij genetische factoren van invloed zijn.

Wat betreft het afleren van slechte gewoonten zegt Charaka dat dit geleidelijk aan moet gebeuren¹¹).

Leefstijladviezen, de invloed van stress

Aanpassingen in leefstijl zijn niet met een eenvoudig recept door te voeren. Bijvoorbeeld als gezonde voeding niet smaakt. Er wordt nu ervaring opgedaan met intensievere begeleiding¹), maar zolang de patiënt iets opgedron-

gen krijgt tegen zijn innerlijke voorkeuren blijft hier een spanningsveld aanwezig. Uit een aantal studies blijkt dat stress de voorkeur voor onder andere voeding verandert van gezonde vetarme voeding naar ongezonde vetrijke voeding¹², of teveel of juist te weinig eten¹³. Aan de andere kant zijn er aanwijzingen dat het oplossen van stress helpt om spontaan betere keuzes te maken op het gebied van voeding en leefstijl: bijvoorbeeld het metabool syndroom verbetert door beoefening van Transcendente Meditatie (TM)¹⁴. Door stressvermindering helpt TM-beoefening ook om te stoppen met roken en andere ongezonde gewoontes¹⁵ en leidt dit uiteindelijk tot een langer leven¹⁶. Voor artsen is het eenvoudiger TM voor te schrijven dan tijd te besteden aan intensieve begeleiding en het werkt beter omdat de voorkeuren van binnenuit veranderen. Volgens de statement van 2013 van de American Heart Association is TM is de enige meditatievorm die bewezen werkt bij hoge bloeddruk¹⁷.

Milieuvervuiling en detox

Ayurveda heeft ook een antwoord op een ander probleem van het moderne leven: de milieuvervuiling. Naast het feit dat biologische voeding gezonder¹⁸ en voedzamer¹⁹ is, is het ook mogelijk om opgestapelde vetoplosbare toxines uit het lichaam te verwijderen met een Ayurvedische reinigingskuur. Na een serie behandelingen van gemiddeld twee weken werd een reductie van 50% van DDT en PCB's gemeten²⁰.



Het proces om deze klassieke kennis in verband te brengen met modern wetenschappelijk onderzoek en persoonlijke ervaring is buitengewoon interessant en is nog steeds in volle gang. De Wereldgezondheidsorganisatie is intussen overtuigd van de werkzaamheid van traditionele complementaire integrale geneeskunde en is minder geïnteresseerd in effectiviteitsstudies en meer geïnteresseerd in implementatiestudies²¹. ■

Referenties

1. <https://nilg.eu/wat-is-leefstijl-geneeskunde/> geraadpleegd op 30-10-2018
2. Sharma, P.V. (1983). *Charaka Samhita*, English translation, Chaukambha Orientalia, Varanasi, India, blz 33.
3. Teicher, M.H., Glod, C. A., Magnus, E., Harper, D., Benson, G., Krueger, K., & McGreenery, C. E. (1997). Circadian rest-activity disturbances in seasonal affective disorder. *Archives of General Psychiatry*, 54(2), 124-130.
4. Deanna, M.D., & Detox, W. (2017) *Chrono-nutrition: Why when you eat is as important as what you eat*.
5. Garaulet, M., Gómez-Abellán, P., Alburquerque-Béjar, J.J., Lee, Y.C., Ordovás, J.M., & Scheer, F.A. (2013). Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *International Journal of Obesity*, 37(4), 604.
6. Gerritsma G.J.C. (2016) Introductie in Ayurveda. *Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde* jaargang 31, nummer 1, blz. 40-49
7. Prasher, B. et al (2008). Whole genome expression and biochemical correlates of extreme constitutional types defined in Ayurveda. *Journal of Translational Medicine*, 6(1), 48.
8. Banerjee, S., Debnath, P., & Debnath, P.K. (2015). Ayurnutrigenomics: Ayurveda-inspired personalized nutrition from inception to evidence. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(4), 228-233.
9. Shirudhe (2015) D. Shirude, D. Impact of Acharan (gedrag) on Human Health – View of Charak Samhita, presented at the International Ayurveda Congress Roermond, April 11, 2015. <https://internationalayurvedacongress.com/roermond-2015/schedule/>
10. Sharma (1983) zie 2) blz 292
11. Sharma (1983) zie 2) blz 49-50
12. Zellner, D.A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789-793.
13. Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61.
14. Paul-Labrador, M., Polk, D., Dwyer, J.H., Velasquez, I., Nidich, S., Rainforth, M., ... & Merz, C. N. B. (2006). Effects of a randomized controlled trial of Transcendental Meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine*, 166(11), 1218-1224.
15. Alexander, C.N., Robinson, P., & Rainforth, M. (1994). Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through Transcendental Meditation: A review and statistical meta-analysis. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 11(1-2), 13-87.
16. Alexander, C.N., Langer, E.J., Newman, R.I., Chandler, H.M., & Davies, J.L. (1989). Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 950.
17. Brook R.D., Appel L.J., Rubenfire M., et al. Beyond medications and diet: Alternative approaches to lowering blood pressure : A scien-

tific statement from the American Heart Association. *Hypertension: Journal of the American Heart Association*. 2013(61).

18. De Lorenzo, A., Noce, A., Bigioni, M., Calabrese, V., Della Rocca, D.G., Daniele, N.D., ... & Renzo, L.D. (2010). The effects of Italian Mediterranean organic diet (IMOD) on health status. *Current Pharmaceutical Design*, 16(7), 814-824.
19. Rist, L., Mueller, A., Barthel, C., Snijders, B., Jansen, M., Simoes-Wüst, A. P., ... & Thijs, C. (2007). Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherlands. *British Journal of Nutrition*, 97(4), 735-743.
20. Herron, R.E., & Fagan, J.B. (2002). Lipophil-mediated reduction of toxicants in humans: an evaluation of an ayurvedic detoxification procedure. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 8(5), 40-51.
21. Krishnan, G. (2018) Benefits of Integrating Ayurveda into Conventional Care. *International Ayurveda Congress Leiden 2018*. <https://internationalayurvedacongress.com/leiden-2018/schedule/>

Samenvatting

Leefstijl omvat onder andere voeding, beweging, ontspanning, slaap en daarnaast motivatie, eetlust en stress. In de Ayurveda worden leefstijladviezen op bovengenoemde gebieden van oudsher curatief en met name preventief ingezet. Ook gedrag en attitude worden bij diagnose, preventie en behandeling ingezet. Dit alles rekening houdend met de individuele constitutie. Ayurvedische constitutie-types kunnen in verband gebracht worden met epigenetische eigenschappen. Verder kan het oplossen van stress middels Transcendente Meditatie helpen om leefstijladviezen gemakkelijker op te volgen. Met Ayurvedische detoxbehandelingen kunnen vetoplosbare toxines uit het lichaam verwijderd worden. De wereldgezondheidsorganisatie geeft prioriteit aan studies naar implementatie van traditionele complementaire integrale geneeskunde in de bestaande gezondheidszorgsystemen.

Summary

Lifestyle includes amongst others nutrition, exercise, relaxation, sleep, motivation, appetite and stress. In Ayurveda lifestyle recommendations in these areas are traditionally implemented curatively and especially preventively. Behavior and attitude also are included in diagnosis, prevention and treatment. The individual constitution is taken into account. All this taking into account the individual constitution. Ayurvedic constitution types may be associated with epigenetic characteristics. Furthermore, solving stress through Transcendental Meditation can help one to follow up lifestyle recommendations more easily. With Ayurvedic detox treatments fat-soluble toxins can be removed from the body. The World Health Organization gives priority to studies on the implementation of traditional complementary integrated medicine in the existing health care systems.

Keywords: Ayurveda, lifestyle medicine, nutrition, stress, biorhythm, detox.