



Ayurveda

actueel



De Veda's



Darmgezondheid



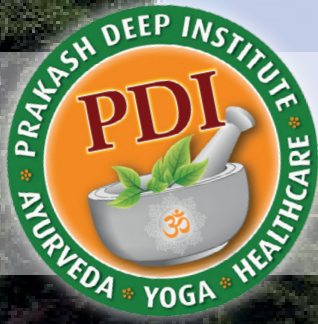
Slaap



Ayurveda en Neuroplasticitet

EISRA - Opleidingen *sinds 1989*

PDI (Goa) & Anand Lok (Fakot)



Prakash Deep Institute

Of Ayurvedic Sciences

Ayurvedic treatment » Panchakarma » Counseling
Anti-ageing » Ayurveda & Yoga Training » Vegetarian meals
Herbal Garden » Accommodation facilities » Conference Hall
Exhibition space » Library » Museum

Complete lifestyle guidance through Ayurveda & Yoga

Love your Body, Heal your Mind & Free your Soul

Situated in a peaceful natural setting,
surrounded by beautiful greenery and just a short distance from the beach.



Vedic Vision | Man has got powers to heal himself. We can help man to discover this hidden powers. Educating the *True Art of live* – A Complete Life Style Guidance. This is not just to improve the Health of the individual but also to create a positive influence on Society as a whole. As the positive healthy behaviour of each individual combines to produce a disease free society.

PDI PRAKASH DEEP INSTITUTE
OF AYURVEDIC SCIENCES

PDI Ayurveda Clinic & Panchakarma Centre
Gadachvada, Near HDFC ATM Kery/Querim, North Goa

Phone India: +91-79839-46079 / +91-97568-88654

Phone The Netherlands: +31 (0)70 319 25 46

info@pdiaurvedagoa.com | www.pdiaurvedagoa.com

Colofon

Health Bulletin Ayurveda Actueel is een uitgave van Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland en is tot stand gekomen door samenwerking met EISRA Nederland. *Health Bulletin Ayurveda Actueel* verschijnt tweemaandelijks en wordt verspreid onder abonnees, therapeuten en relevante locaties. AGN heeft haar hoofdzetel in Den Haag. AGN verzorgt consultaties, adviezen, reinigingskuren (Pancha Karma) etc. Tevens mogelijkheden voor consult in Breda, Nijmegen, Amstelveen, Hedel en Antwerpen (België). Wijzigingen voorbehouden.

Redactie/Administratie

AGN, Thijssestraat 16
2521 ZL Den Haag (NL)
t. +31 (0)70 319 25 46
f. +31 (0)70 414 08 18
e. info@ayurveda-agn.com
i. www.ayurveda-agn.com

Redactieraad

Dhr. Anil K. Mehta (GAMS)
Drs. Vivek Mohindra (BAMS)
Dhr. Anand Mehta (BAMS)
Dhr. P. van Herck (AP)
Mevr. Sneh Mehta (AP)
Dhr. Madhava Overgoor

Abonnement € 35,- per jaar

ING rek. nr.: 4208366
IBAN nr.: NL 70 INGB 0004208366
t.n.v. het Ayurvedisch
Gezondheidscentrum Den Haag

Buitenland € 50,- per jaar

(€ 15,- extra verzendkosten per jaargang)
Storten op rekening t.n.v. het Ayurvedisch
Gezondheidscentrum Den Haag
IBAN nr.: NL 70 INGB 0004208366
BIC nr.: INGBNL2A

Losse nummers € 8,50

ISSN-nr.: 1570-17717

Grafische vormgeving

Madhava das Overgoor

Disclaimer:

Ayurveda Actueel is een informatiebron voor uw gezondheid, geen medisch instituut. Daarom kunnen wij geen persoonlijke afgestemde adviezen geven over specifieke gezondheidsproblemen, ziekten, producten of behandelingen. Hiervoor zult u altijd een gekwalificeerde behandelaar moeten raadplegen. Wel geven we algemene informatie die u mogelijk kan helpen de juiste behandeling te vinden. *Ayurveda Actueel* benadrukt dat het belangrijk is alvorens een behandeling te ondergaan, te stoppen of te wijzigen, altijd een specialist te raadplegen. *Ayurveda Actueel* doet er alles aan de inhoud van *Ayurveda Actueel* juist te houden, maar kan ter zake geen aansprakelijkheid aanvaarden. Komt u toch iets tegen dat naar uw mening niet correct is of verouderd, dan stellen wij uw reactie bijzonder op prijs. Contactgegevens kunt u hierboven terugvinden.

Inhoud

- 04 Neuroplasticiteit en de rol van Ayurveda
- 16 EISRA sinds 1989 Ayurveda Onderwijs in Nederland
- 20 Ayurveda en Darmziekten
- 24 Slaapstoornissen wat kan Ayurveda betekenen?
- 30 De Veda's verbinding in een nieuwe tijd

Beste lezers,

De moderne wetenschap ontdekt steeds meer over neuroplasticiteit: het vermogen van de hersenen om zich aan te passen, nieuwe verbindingen te vormen en te herstellen. Ayurveda past deze principes echter al duizenden jaren toe via een gezonde leefstijl, dagelijkse routines (dinacharya), meditatie, yoga, ademhaling, voeding en kruiden. Hoewel Ayurveda het begrip "neuroplasticiteit" niet gebruikte, zijn er overeenkomsten tussen klassieke Ayurvedische benaderingen en hedendaagse inzichten over hersenaanpassing en veerkracht.

Bij EISRA brengen wij deze eeuwenoude kennis samen met moderne wetenschappelijke inzichten. Onze opleidingen zijn praktijkgericht en bedoeld voor iedereen die gezondheid vanuit een holistische visie wil begrijpen en toepassen.

Ayurveda is geen luxe, maar een noodzaak in een tijd waarin stress, burn-out en chronische aandoeningen steeds vaker voorkomen. Investeren in kennis is investeren in gezondheid.

Wij wensen u veel kennis, inspiratie, gezondheid en innerlijke balans. Samen bouwen we aan een gezondere toekomst met de tijdloze wijsheid van Ayurveda.

Voor de laatste keer iedereen veel leesplezier, en een warme en gezonde herfst toegewenst

Met Ayurvedische groet,

Neuroplasticiteit

en de rol van Ayurveda

De afgelopen decennia heeft de neurowetenschap een revolutionair inzicht opgeleverd: het menselijk brein is geen statisch orgaan, maar een dynamisch en voortdurend veranderend systeem. Dit vermogen tot verandering staat bekend als neuroplasticiteit en verwijst naar de capaciteit van ons brein om zich structureel en functioneel aan te passen op basis van ervaring, leren en omgeving.

Tegelijkertijd groeit wereldwijd de interesse in traditionele geneeskundige systemen zoals Ayurveda (letterlijk: de kennis van het leven), een eeuwenoud gezondheidsstelsel met wortels in de Vedische traditie, die teruggaan tot ongeveer 1500 v.Chr. Ayurveda beschrijft al millennia lang het belang van mentale flexibiliteit, innerlijke balans en het vermogen van menselijk bewustzijn om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden.

Op het eerste gezicht lijken deze twee domeinen ver uit elkaar te liggen: enerzijds de moderne, empirisch georiënteerde neurowetenschap, en anderzijds een traditioneel holistisch geneeskundig systeem dat zijn oorsprong vindt in spirituele en filosofische tradities van het oude India. Bij nadere beschouwing blijken ze echter

verrassend complementair. Beide benaderingen erkennen—ieder vanuit een eigen taal en kader—dat het menselijk systeem niet vaststaat, maar continu in interactie is met zijn omgeving en voortdurend kan worden gevormd. Dit artikel onderzoekt hoe neuroplasticiteit functioneert en op welke wijze eenvoudige Ayurvedische leefstijlroutines (*Dinacharya*) dit adaptieve vermogen van het brein kunnen ondersteunen, versterken en duurzaam kunnen optimaliseren.

Onze Hersenen

De hersenen bestaan uit ongeveer 86 miljard zenuwcellen (neuronen). Die communiceren via elektrische signalen en chemische stoffen (neurotransmitters). De hersenen functioneren als een regelcentrum voor het lichaam. Onze hersenen verwerken informatie, regelen beweging, emoties, geheugen, taal en inzicht. Samen met het ruggenmerg vormen ze het centrale zenuwstelsel en liggen ze ten grondslag aan onze cognitieve functies.

Belangrijkste onderdelen:

- **Grote hersenen** (*cerebrum*) - Dit is het grootste deel. Het regelt denken, taal, geheugen, waarneming en vrijwillige bewegingen.
- **Kleine hersenen** (*cerebellum*) - Verantwoordelijk voor balans, coördinatie en fijne motoriek.
- **Hersenstam** - Regelt automatische functies zoals ademhaling, hartslag en slaap.

De hersenen zijn opgebouwd uit een linker- en rechterhelft. De linkerhelft is vaak sterker betrokken bij taal en logica. De rechterhelft speelt vaker een rol bij ruimtelijk inzicht, creativiteit en gezichtsherkenning. Ze werken voortdurend samen via een bundel zenuwvezels, welke het *corpus callosum*.

Elke hersenhelft heeft vier belangrijke kwabben:

1. **Frontale kwab** - Planning, beslissingen, persoonlijkheid, beweging.
2. **Pariëtale kwab** - Tastzin, ruimtelijke verwerking.
3. **Temporale kwab** - Gehoor, taalbegrip, geheugen.
4. **Occipitale kwab** - Verwerking van zicht.

Elektrische prikkels & Voeding

Alle hersenfuncties zijn afhankelijk van elektrische signalen, dit geldt voor ons denken en bewustzijn, onze capaciteit om te herinneren (synaptische versterking), onze motoriek en spierbewegingen en de zintuiglijke waarneming. Synapsen koppelen neuronen (zenuwcellen) aan elkaar, en de frequentie en timing van actiepotentialen bepalen welke informatie wordt doorgegeven binnen de verschillende hersengebieden. Zonder energie functioneert ons lichaam niet en dit geldt ook voor onze hersenen. Hoewel de hersenen maar ongeveer 2% van het lichaamsgewicht zijn, gebruiken ze ongeveer 20% van de energie van het lichaam. Ze hebben veel zuurstof, glucose (brandstof voor informatieverwerking) en gezonde vetten nodig (bescherming neuronen). Onze hersenen reageren op elektriciteit, prikkels (extern en intern) en bewustwording/bewustzijn. Op het kleinste zichtbare niveau van atomen, protonen, neutronen en elektronen en het onzichtbare maar meetbare subatomaire niveau van leptonen en quarks gelden de wetten van de Kwantummechanica. Omdat hersenen uit materie bestaan, zit kwantummechanica indirect dus overal in.

Kwantumveld, Bewustzijn en Vedische zienswijze

Een kwantumveld is een fundamenteel, onzichtbaar energieveld dat de gehele ruimte doordringt en wordt beschouwd als de basis van alle materie en krachten in het universum. Het wordt gezien als een dynamisch "weefsel" van trillingen en mogelijkheden waaruit meetbare en zichtbare deeltjes ontstaan. Het kwantumveld is de bron van levensenergie als ook de elektromagnetische en krachtvelden van groot tot klein (van elektrische ladingen tot zwaartekracht, van planeten, bergen tot alles wat leeft). In de Vedische literatuur, wordt dit omschreven als, '*Brahman*', de energetische, onpersoonlijke, dynamische realiteit en als '*Ksetra*' een veld van activiteiten. De *Yogi's* (Zij die de Goddelijke verbinding zoeken) en *Rishi's* (Goddelijke zieners) proberen zich af te stemmen op het *Brahman* middels concentratie, meditatie als ook het reciteren van *mantra's*, het brengen van offers en vereren van Deities (Goddelijke Manifestaties die niet beperkt zijn tot vorm). Van Monotheïsme tot Polytheïsme in relatie

tot die ene Bron, het heeft allemaal en plaats in het Vedische gedachtegoed.

De *Bhagavad Gita*, een duizenden jaren oud Indiaas religieus geschrift beschrijft in hoofdstuk 13 uitgebreid, hoe ons grofstoffelijk lichaam opgebouwd uit aarde, water, vuur, lucht en ether, als ook ons psychofysische systeem als '*Ksetra*', een dynamisch veld van activiteiten dat in relatie staat tot andere velden van activiteit en waar we de mogelijkheid tot waarneming/ bewustwording over hebben (*Ksetrajñā*). Onder het psychofysische systeem wordt verstaan het ego dat gevoed wordt door identificatie met impressies en herinneringen, het gebruik van intelligentie, onze geest, de zintuigen en hun waarneming, als ook onze verlangens en emoties.



De Vedische literatuur beschrijft dat materie (fijn- en grofstoffelijk), voortkomt uit spirituele energie en geeft aan dat we meer zijn dan een biologisch product dat per ongeluk is ontstaan uit materie. Hier wordt uitgegaan van een sturende Bron en Energie (*Purush and Prakriti*), het Goddelijk/Kosmisch Bewustzijn (*Chaitanya/Chit*) en zijn/haar Kosmische ziel (*Param-atma*), welke zich expandeert bij het ontstaan en binnengaan van een nieuw universum in de gedaante van slapende Individuele zielen (*Jiva-atma's*), die geconditioneerd en belichaamd raken middels individueel bewustzijn/geest (*Manas*), individuele intellectuele capaciteit (*Buddhi*), en het misleidende ego (*Ahamkara*) dat de ziel zijn oorspronkelijke staat laat vergeten. Het wordt misleidend ego genoemd, omdat dit gevoed wordt door herinneringen en impressies die statisch zijn en gerelateerd zijn aan de eeuwige onvergankelijke realiteit. Elk nieuwgeboren universum is binnen het oneindige kosmische uitspannel een manifest Kosmische Intelligentie (*Buddhi*) en de vijf grofstoffelijke oerenergieën; ether, lucht, water, vuur en aarde (*Pancha-Mahabhuta's*) waarin *Param-atma* binnengaat en *Jiv-atma* geconditioneerd raakt.

De hersenen worden in de Ayurveda en Yoga-traditie gezien als een orgaan en manifest van het aangemeten lichaam dat ons leven op aarde mogelijk maakt en de mens in staat stelt om (spiritueel) te evolueren, zowel individueel als collectief. Iets wat in andere aardse levensvormen niet mogelijk is.

Hoe leren hersenen?

De hersenen veranderen voortdurend. Wanneer je oefent of iets nieuws leert, versterken verbindingen tussen neuronen zich. Daarom kunnen mensen nieuwe vaardigheden ontwikkelen, herstellen na hersenletsel of gewoontes veranderen.

Wat is neuroplasticiteit?

Neuroplasticiteit verwijst naar het vermogen van het brein en het zenuwstelsel om zich structureel en functioneel aan te passen als reactie op ervaringen, aangeleerde denkpatronen, bijbehorende emoties en fysiologische processen. Het brein verwerkt voortdurend inkomende informatie (prikkel) en gebruikt daarbij bestaande, deels aangeboren neurale netwerken om deze informatiestroom te organiseren en te interpreteren. Afhankelijk van de aard van de informatie wordt deze verwerkt in verschillende hersengebieden, die elk gespecialiseerde functies hebben.

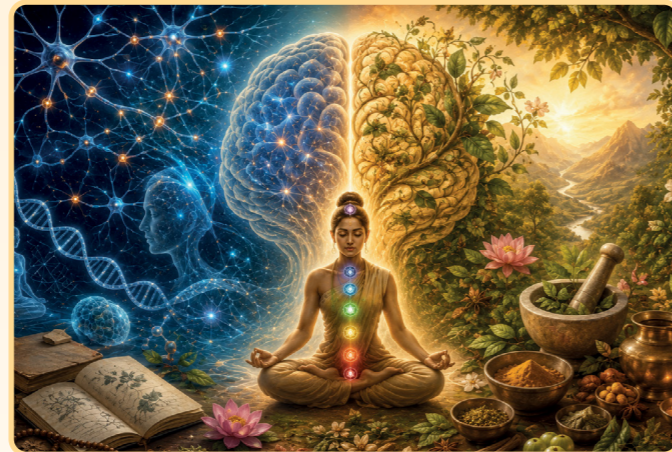
Ons brein en de computer-metafoor

Nu algemeen wordt erkend dat het menselijk brein adaptief is en geen statisch orgaan, ontstaat er meer ruimte voor nieuwe inzichten dan wanneer wordt vastgehouden aan de inmiddels achterhaalde brein-computer metafoor. Deze metafoor beschouwde cognitie voornamelijk als een mechanisch, lineair en puur mentaal proces. Moderne wetenschappelijke inzichten tonen echter aan dat denken en waarnemen onlosmakelijk verbonden zijn met het lichaam. Emoties geven richting aan specifieke denkprocessen, terwijl conditionering mede bepaalt waar we onze aandacht op richten of juist van afkeren.

Het lichaam is essentieel

Neuroplasticiteit laat zien dat het brein zichzelf voortdurend herstructureert tijdens gebruik. In tegenstelling tot een computer, die werkt met vaste hardware, past het brein zijn structuur dynamisch aan: nieuwe verbindingen en netwerken worden gevormd, terwijl andere juist verzwakken of verdwijnen. Dit proces vindt plaats in voortdurende interactie met onze lichamelijke toestand, onze omgeving, interne en externe prikkels en emotionele ervaringen, die op hun beurt weer invloed uitoefenen op cognitieve processen. Bovendien functioneert het brein niet geïsoleerd, maar in nauwe samenwerking met het zenuwstelsel en andere lichaamssystemen. We weten dat stressreacties onze hartslag, ademhaling en zelfs het complete cel metabolisme beïnvloeden en is er inmiddels overtuigend aangetoond dat een gezonde darmfunctie en een evenwichtig microbiom een belangrijke rol spelen in hersenfunctie, stemming en cognitieve prestaties via de zogenoemde darm-brein-as. Verder beïnvloeden beweging/sport en gepaste rust onze zintuiglijke waarneming, de functies van ons geheugen, het denken en de mentale processen van informatieverwerking, kennisverwerving, begrip als ook de capaciteit van ons plannings- en probleemoplossend vermogen. Binnen dit

breder perspectief wordt duidelijk dat het brein continu wordt gevormd en hervormd door een samenspel van interne processen en externe invloeden. Dit inzicht opent de mogelijkheid om, met gerichte kennis en bewuste leefstijlkeuzes, het adaptieve vermogen van het zenuwstelsel actief te ondersteunen en te optimaliseren. Daarmee komt het verbeteren van de algehele gezondheid—op fysiek, mentaal, emotioneel, intellectueel en zelfs spiritueel niveau—binnen bereik.



De brug naar Ayurveda

Op dit punt ontstaat een duidelijke inhoudelijke brug naar de Ayurveda. Binnen deze traditionele gezondheidsleer wordt de mens niet opgevat als een verzameling losse systemen, maar als een geïntegreerd geheel waarin lichaam, geest en bewustzijn continu met elkaar in wisselwerking staan. Wat in de neurowetenschap wordt beschreven als neuroplasticiteit, wordt in Ayurveda benaderd via concepten zoals de constitutie (prakriti, vrikriti en tri-dosha), samskara's (mentale indrukken en conditioneringen), guna's (mentale kwaliteiten zoals rust, activiteit en inertie) en dinacharya (de dagelijkse routine in ons bestaan). Volgens Ayurveda wordt iedere persoon geboren met een unieke constitutie, prakriti genaamd. Deze prakriti kun je vergelijken met een unieke blauwdruk die is aangemeten en ontwikkeld tijdens de cycli van geboorte en dood (samsara), en vanaf het moment dat conceptie plaatsvond tot aan onze geboorte. Prakriti bepaalt onze fysieke en mentale aanleg, tendensen en heeft invloed op onze verdere ontwikkeling. Vikriti is je actuele, veranderlijke gezondheidstoestand op dit moment. Het laat zien waar je fysiek of mentaal uit balans bent geraakt tegenover je oorspronkelijke geboortestructuur (prakriti), de disbalans wordt veroorzaakt door trauma, stress, voeding- en leefstijl keuzes en omgevingsfactoren.

Het begrip Dosha en de rol in neuroplasticiteit

Het woord dosha komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk "dat wat kan uit balans raken" of "een principe dat kan verstoren". Binnen de Ayurveda verwijst een dosha naar een van de drie fundamentele energieprincipes die niet alleen alle fysiologische

en mentale processen in het lichaam aansturen, maar ook volkomen actief zijn in de leefomgeving.

De drie (tri) verschillende dosha's zijn:

- Vata (lucht en ether)
- Pitta (vuur en water)
- Kapha (aarde en water)

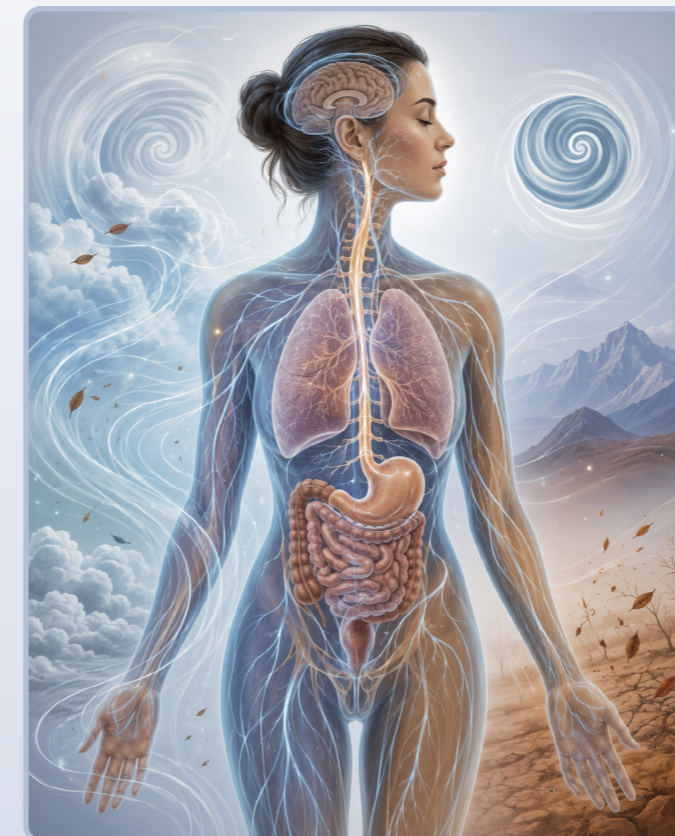
Ayurveda gaat er van uit dat men optimale gezondheid bereikt en in stand houdt door rekening te houden met onze prakriti en de werking van de dosha's. Dit zorgt voor een natuurlijke balans tussen de voldoening van lichamelijke, geestelijke en spirituele behoeften in de leefomgeving.

Beschrijving van Vata-dosha

Binnen de Ayurveda is Vata dosha de energie van beweging en verandering. Vata bestaat uit de elementen lucht en ether (ruimte) en reguleert alle vormen van beweging in lichaam en geest. Denk hierbij aan ademhaling, bloedsomloop, zenuwimpulsen, spijsvertering, creativiteit en gedachtenstromen. Vata wordt beschouwd als de meest subtiele en krachtige dosha, omdat het de beweging van de andere dosha's (Pitta en Kapha) aanstuurt.

Wanneer Vata in balans is, uit zich dit in:

- creativiteit en inspiratie
- flexibiliteit en aanpassingsvermogen
- enthousiasme en levendigheid



- mentale alertheid
- snelle verwerking van informatie

Omdat Vata sterk verbonden is met het zenuwstelsel, speelt deze dosha een belangrijke rol bij mentale activiteit en neuroplasticiteit. Een gezonde Vata ondersteunt het vermogen van het brein om nieuwe verbindingen te vormen, te leren en zich aan te passen aan veranderingen. Wanneer Vata echter uit balans raakt, ontstaat vaak overprikkeling van lichaam en geest.

Dit kan leiden tot:

- angst en onrust
- piekeren
- slapeloosheid
- concentratieproblemen
- vermoeidheid
- een gevoel van instabiliteit

Volgens Ayurveda wordt een verhoogde Vata vaak veroorzaakt door:

- stress en overbelasting
- onregelmatige routines
- te weinig rust
- overmatig reizen of schermgebruik
- koude, droge voeding

Om Vata te kalmeren adviseert Ayurveda:

- regelmaat en structuur (Dinacharya)
- warme, voedende maaltijden
- voldoende rust en slaap
- meditatie en ademhalingsoefeningen
- zachte beweging zoals yoga of wandelen

In relatie tot neuroplasticiteit is een gebalanceerde Vata essentieel. Te veel Vata kan leiden tot een overactief zenuwstelsel, waardoor het brein moeilijk tot rust komt en minder efficiënt nieuwe gezonde patronen kan ontwikkelen. Stabiliteit en rust vormen daarom de basis voor duurzame mentale flexibiliteit en cognitieve groei.

Beschrijving van Pitta-dosha

Binnen de Ayurveda staat Pitta-dosha voor transformatie, energie en metabolisme. Pitta bestaat uit de elementen vuur en water en is verantwoordelijk voor processen zoals spijsvertering, lichaamstemperatuur, hormonale regulatie, intellect en waarneming. Pitta reguleert zowel fysieke als mentale "vertering": niet alleen voedsel wordt verwerkt, maar ook gedachten, emoties en ervaringen.

Wanneer Pitta in balans is, uit zich dit in:

- scherp intellect
- focus en concentratie
- daadkracht en motivatie
- leiderschap en discipline
- een goede spijsvertering

Op mentaal niveau ondersteunt een gezonde Pitta helder denken, analysevermogen en doelgerichtheid. In relatie tot neuroplasticiteit helpt Pitta bij het verwerken en integreren van nieuwe informatie en ervaringen. Wanneer Pitta echter uit balans raakt, ontstaat er vaak oververhitting in lichaam en geest.

Dit kan leiden tot:

- irritatie en frustratie
- perfectionisme
- woede of agressie
- overcontrole
- burn-outklachten
- ontstekingsreacties

Volgens Ayurveda wordt een verhoogde Pitta o.a. veroorzaakt door:

- chronische stress en prestatiedruk
- overmatig werken
- te weinig ontspanning
- hete, pittige of stimulerende voeding
- competitie en emotionele spanning

Om Pitta in evenwicht te brengen adviseert Ayurveda:

- voldoende rust en ontspanning
- verkoelende voeding en kruiden
- meditatie en ademhalingsoefeningen
- tijd in de natuur
- matiging van werkdruk en schermbelasting



In relatie tot neuroplasticiteit is een gezonde Pitta belangrijk voor concentratie, leervermogen en cognitieve verwerking. Een overmatige Pitta kan echter leiden tot chronische stressactivatie, waardoor het zenuwstelsel overbelast raakt en mentale flexibiliteit afneemt. Balans tussen activiteit en herstel is daarom essentieel voor een gezond en adaptief brein.

Beschrijving van Kapha-dosha

Binnen de Ayurveda verwijst het begrip Kapha-dosha naar het principe van structuur, stabiliteit en opbouw in lichaam en geest. Kapha is samengesteld uit de elementen aarde en water en vertegenwoordigt eigenschappen zoals stevigheid, voeding, rust en samenhang. Kapha is verantwoordelijk voor de fysieke structuur van het lichaam, waaronder botten, spieren, gewrichten en lichaamsvloeistoffen. Daarnaast speelt deze dosha een belangrijke rol bij het immuunsysteem, herstelprocessen en het behoud van energie en vitaliteit. Op mentaal niveau zorgt een gezonde Kapha voor kalmte, geduld, emotionele stabiliteit en verbondenheid.

Wanneer Kapha in balans is, ervaart iemand vaak:

- innerlijke rust
- kracht en uithoudingsvermogen
- stabiliteit en betrouwbaarheid
- een sterk herstellend vermogen
- emotionele veerkracht

Een verstoring van Kapha kan echter leiden tot stagnatie en zwaarte, zowel lichamelijk als geestelijk.

Dit kan zich uiten in:

- vermoeidheid
- traagheid
- gewichtstoename
- lusteloosheid
- moeite met verandering
- mentale passiviteit of somberheid

Volgens Ayurveda ontstaat een verhoogde Kapha vaak door te weinig beweging, overmatig slapen, zware voeding of langdurige emotionele belasting. Om Kapha in evenwicht te brengen adviseert Ayurveda onder andere:

- regelmatige lichaamsbeweging
- lichte en verwarmende voeding
- voldoende mentale stimulatie
- een actieve dagelijkse routine (Dinacharya)
- ademhalingsoefeningen en yoga

In relatie tot neuroplasticiteit kan Kapha worden gezien als de stabiliserende kracht die herstel, regeneratie en duurzame verandering ondersteunt. Een gezonde Kapha creëert de rust en structuur die nodig zijn voor het zenuwstelsel om nieuwe neurale verbindingen op te bouwen en gezonde patronen te integreren.

Aangeleerde patronen, Ayurveda & Neurowetenschap

Verder stelt Ayurveda dat herhaalde ervaringen en gewoonten diepe sporen nalaten in het systeem, die zowel gedrag, perceptie en fysiologie beïnvloeden—een visie die nauw aansluit bij het idee van versterkte neurale netwerken binnen de neuroplasticiteit. Tegelijkertijd benadrukt Ayurveda dat aangeleerde patronen niet vaststaan, maar beïnvloedbaar zijn door bewuste leefstijlkeuzes, voeding, ademhaling en mentale training. Met name het concept van dinacharya (dagelijkse routine) biedt hierbij een praktisch kader.

Door regelmaat, ritme en afgestemde gewoonten te integreren in het dagelijks leven, wordt het zenuwstelsel gestabiliseerd en ontstaat er een gunstige basis voor het ontwikkelen van nieuwe, gezonde patronen—zowel mentaal als fysiologisch. Vanuit modern perspectief kan dit worden gezien als het systematisch creëren van omstandigheden die neuroplasticiteit ondersteunen en in een gewenste richting sturen.

Waar de neurowetenschap de onderliggende mechanismen van verandering beschrijft, biedt Ayurveda (zelfs bij trauma) een holistisch en ervaringsgericht systeem om deze verandering bewust te begeleiden. Samen vormen zij een complementaire benadering waarin inzicht en toepassing elkaar versterken, en waarin het potentieel van het menselijk aanpassingsvermogen ten volle kan worden benut.

Op cellulair niveau betekent dit dat neuronen (zenuwcellen) voortdurend nieuwe verbindingen kunnen aanmaken, bestaande verbindingen kunnen versterken of verzwakken, en in bepaalde gevallen zelfs nieuwe neuronen kunnen vormen, een proces dat bekend staat als neurogenese. Hierdoor kan het brein zich aanpassen aan nieuwe situaties, vaardigheden ontwikkelen en beschadigde functies deels compenseren. Neuroplasticiteit vormt dus de biologische basis van leren, geheugen, gedragsverandering en herstel na neurologisch letsel.

Belangrijke vormen van neuroplasticiteit

Neuroplasticiteit is geen uniforme of (on)beperkte eigenschap; het wordt beïnvloed door factoren zoals leeftijd, stressniveau, slaapkwaliteit, voeding, fysieke activiteit en mentale training zoals meditatie. Dit maakt het brein niet alleen veranderlijk, maar ook gevoelig voor leefstijl en omgeving. Neuroplasticiteit wordt in drie categorieën onderverdeeld:

1. Structurele plasticiteit

Structurele plasticiteit verwijst naar veranderingen in de fysieke architectuur van het brein. Dit omvat bijvoorbeeld de groei of afname van dendrieten (uitlopers van neuronen) en synaptische verbindingen. Door herhaalde ervaringen kunnen netwerken in het brein letterlijk sterker en uitgebreider worden.

2. Functionele plasticiteit

Functionele plasticiteit is het vermogen van het brein om functies te herorganiseren en over te dragen naar andere hersengebieden. Dit mechanisme wordt vooral zichtbaar na hersenletsel, zoals een beroerte, waarbij intacte hersengebieden bepaalde functies kunnen overnemen van beschadigde gebieden.



3. Synaptische plasticiteit

Synaptische plasticiteit betreft veranderingen in de sterkte van verbindingen (synapsen) tussen neuronen. Dit is een cruciaal mechanisme voor leren en geheugen. Wanneer bepaalde neurale paden herhaaldelijk worden geactiveerd, worden deze verbindingen sterker, waardoor informatie efficiënter kan worden verwerkt en opgeslagen. Dit principe wordt vaak samengevat als: "neurons that fire together, wire together."

Factoren die neuroplasticiteit beïnvloeden

Neuroplasticiteit wordt beïnvloed door verschillende interne en externe factoren. Positieve invloeden zijn onder andere voldoende slaap, gezonde voeding, lichaamsbeweging, sociale interactie en mentale uitdaging. Deze factoren stimuleren de vorming van nieuwe neurale verbindingen en ondersteunen leerprocessen, geheugen en emotionele balans. Ook meditatie en ademhalingsoefeningen blijken een gunstig effect te hebben op het zenuwstelsel en de cognitieve flexibiliteit.

Negatieve factoren zoals chronische stress, slaaptekort, trauma, ongezonde voeding en langdurige overprikkeling kunnen neuroplasticiteit juist verminderen. Het brein reageert voortdurend op hoe wij leven, denken en omgaan met onze omgeving, waardoor leefstijl een belangrijke rol speelt in hersengezondheid. Opvallend is dat veel van deze factoren ook centraal staan in de Ayurveda.

Gewoonten en neurale paden

Volgens de neurowetenschap ontstaan gewoonten doordat neurale paden worden versterkt door herhaling. Ayurveda beschrijft dit als samskara's—mentale indrukken die gedragspatronen vormen.

Beide systemen erkennen:

- Herhaling versterkt patronen
- Bewustzijn kan patronen veranderen
- Nieuwe gewoonten creëren nieuwe “routes” in het brein



Lijden, Stress en het brein

Chronische stress is een van de grootste vijanden van gezonde neuroplasticiteit. Het verhoogt cortisolniveaus en kan leiden tot verminderde functie van de hippocampus (geheugen), zorgen voor angst (overactiviteit van de amygdala) en verminderde cognitieve flexibiliteit. Volgens Ayurveda wordt stress veroorzaakt door tegen onze natuur in te gaan, en dit zorgt voor lijden.

Ayurveda ziet stress (symptomen) dus als een uiting of manifest van ons lijden. Binnen de Ayurvedische en Vedische filosofie wordt menselijk lijden traditioneel onderverdeeld in drie categorieën: **Adhyatmika**, **Adhibhautika** en **Adhidaivika**. Deze indeling biedt een holistisch kader om de oorsprong van disbalans te begrijpen en vormt de basis voor zowel preventie als behandeling binnen Ayurveda.

1. Adhyatmika – Innerlijk lijden (eigen lichaam en geest)

Dit type lijden ontstaat vanuit het individu zelf, zowel fysiek als mentaal. Binnen Ayurveda wordt dit direct gekoppeld aan een verstoring van de *Dosha's* (*Vata*, *Pitta* en *Kapha*) en een disbalans in de mentale kwaliteiten (*Guna's*); *Sattva* (Goedheid), *Rajas* (Pas-sie), *Tamas* (Traagheid).

- Fysieke uiting: trauma, spijsverteringsproblemen en de ontwikkeling van ziekte, beperking van fysieke bewegingsvrijheid.
- Mentaal uiting: trauma, angst, stress, depressie, frustratie, woede, vermoeidheid, etc.

Ayurvedische benadering:

- Herstellen van dosha-balans via inzicht en aanpassing van voeding en leefstijl.
- Versterken van Agni (spijsverteringsvuur) en het ontgiften van het lichaam.

- Leren denken en handelen in goedheid met mentale helderheid (*Sattva*) d.m.v. verleggen van de aandacht/focus, meditatie, en soms ook het reguleren van de ademhaling (*Pranayama*).

Kortom, de beïnvloeding van neuroplasticiteit door fysieke en mentale regulatie (stressreductie, emotionele balans).

2. Adhibhautika – Extern lijden (door andere levende wezens)

Dit lijden ontstaat door interactie met de buitenwereld, met name andere levende organismen. Dit kan zich uiten in:

- Bacteriële, parasitaire of schimmelinfecties.
- Insecten of reptielenbeten of verwondingen door andere dieren/mensen,
- Sociale conflicten, (werksfeer) relaties en interpersoonlijke stress etc.

Ayurvedische benadering:

- Versterken van het immuunsysteem en de mentale weerbaarheid.
- Bevorderen van harmonieuze relaties en gedrag
- Bescherming van en aanpassing aan de (leef)omgeving

Het proces begint met de bewustwording over de rol van de (sociale) omgeving en stressoren op het zenuwstelsel, onze gedachtewereld en hieruit voortkomende gedragspatronen.

3. Adhidaivika – Lijden voortkomend uit natuurverschijnselen

Dit type lijden komt voort uit krachten die buiten de directe en menselijke controle liggen. Denk hierbij aan:

- Klimaat en seizoen veranderingen
- Natuurrampen, meteorietinslag etc.
- Onvoorspelbare externe omstandigheden. Denk bijv.: aan een uiting van opgebouwd collectief karma (oorlog), het instorten van een dam etc.

Ayurvedische benadering:

- Leven in harmonie met natuurlijke ritmes (seizoenen, dag-nachtritme)
- Aanpassen van leefstijl via *Ritucharya* (seizoensroutine)
- Acceptatie en mentale veerkracht ontwikkelen
- Leven volgens Dharma (individuele en collectieve plichtsvulling).

Het beogen en stimuleren van het aanpassingsvermogen in de mentale constitutie als ook van het zenuwstelsel waarbij omgevingsstress wordt verminderd en verandering mogelijk wordt.

Integratie: een holistisch model van gezondheid

Deze drie vormen van lijden laten zien dat gezondheid volgens Ayurveda niet alleen afhankelijk is van het lichaam, maar van een samenspel van interne processen (lichaam en geest), soci-

ale interacties en omgevingsfactoren. Dit sluit nauw aan bij het moderne begrip van neuroplasticiteit, waarin het brein voortdurend wordt gevormd door interne signalen, sociale context en externe prikkels. Vanuit dit perspectief kan neuroplasticiteit worden gezien als het mechanisme waarmee we leren omgaan met deze drie vormen van lijden:

- **Adhyatmika** – interne regulatie (emoties, gedachten)
- **Adhibhautika** – sociale aanpassing en gedrag
- **Adhidaivika** – flexibiliteit ten opzichte van verandering

Ayurveda biedt hierbij enkele praktische tools—zoals aanpassing voeding, dagelijkse routines (*Dinacharya*), Ayurvedische therapie en kruidensupplementatie, ademhaling en meditatie—om aanpassingen bewust te leren sturen en optimaliseren.

De driedeling van lijden binnen Ayurveda vormt een diepgaand en tijdloos model dat verrassend goed aansluit bij moderne inzichten over het brein. Waar neuroplasticiteit beschrijft hoe verandering plaatsvindt, biedt Ayurveda inzicht in waar deze verandering nodig is en hoe we die op een gebalanceerde manier kunnen begeleiden.

Ondersteunende Ayurveda strategieën

Ayurveda biedt een reeks praktische strategieën die het vermogen van het brein om zich aan te passen—neuroplasticiteit—op natuurlijke wijze kunnen ondersteunen. Centraal staat het creëren van balans in lichaam en geest, waardoor het zenuwstelsel optimaal kan functioneren.

Een van de belangrijkste pijlers is de dagelijkse routine (*Dinacharya*). Regelmaat in slaap, voeding en activiteit helpt het brein voorspelbaarheid te ervaren, wat stress vermindert en ruimte creëert voor herstel en groei van neurale netwerken. Daarnaast speelt voeding (*Ahara*) een cruciale rol. Verse, onbewerkte en op het individu afgestemde voeding ondersteunt niet alleen het lichaam, maar ook de hersenfunctie via de darm-brein-as.

Meditatie en mindfulness zijn krachtige tools binnen Ayurveda die direct invloed hebben op neuroplasticiteit. Ze versterken hersengebieden die betrokken zijn bij aandacht en emotionele regulatie, terwijl ze stressreacties verminderen. Ook bewuste regulering van de ademhaling en het toepassen van ademhalingstechnieken (*Pranayama*) helpen het zenuwstelsel te kalmeren en bevorderen mentale helderheid. Verder dragen kruiden zoals Brahmi, Ashwagandha, Mandukaparni, Kaunch, Jatamansi en een breed scala aan andere Ayurvedische kruiden en complexen bij aan de bescherming van onze neuronen, cognitieve ondersteuning en de vermindering van oxidatieve stress. Op PubMed, de medisch wetenschappelijke site waar studies gepubliceerd worden kun je vele studies vinden over de werking van Ayurvedische Kruiden op het menselijk brein.

Verder stimuleert regelmatige beweging de doorbloeding van de hersenen en de aanmaak van groeifactoren. Samen vormen deze strategieën een holistische benadering die het brein helpt zich flexibel, veerkrachtig en gezond te ontwikkelen.



1. Voeding (Ahara)

Voeding speelt een cruciale rol in zowel Ayurveda als neurowetenschap. Niet alleen de kwaliteit van voeding en de voedingskeuze is belangrijk. De stemming, en aandacht met welke we koken of eten is ook van invloed. Liefde gaat door de maag maar begint via het hart in het hoofd.

Ayurvedische principes:

- Eet vers, seizoensgebonden en onbewerkt voedsel
- Stem voeding af op je prakriti (geboorte) en vrkriti (huidige constitutie)
- Vermijd overeten en onregelmatige eetpatronen
- Kook en eet in een ontspannen omgeving met de juiste aandacht

Effect op neuroplasticiteit:

- Essentiële vetzuren (zoals omega-3) ondersteunen synaptische groei
- Antioxidanten beschermen neuronen
- Darmgezondheid beïnvloedt de hersenen via de darm-hersen-as



2. Dagelijkse routine (Dinacharya)

Ayurveda benadrukt het belang van regelmaat:

- Vaste slaaptijden
- Regelmatig eten
- Ochtend- en avondrituelen



Neurowetenschappelijk effect:

Regelmaat helpt het brein voorspelbaarheid te creëren, wat stress vermindert en cognitieve efficiëntie verhoogt.

3. Meditatie en mindfulness

Meditatie is een van de meest onderzochte manieren om neuroplasticiteit te beïnvloeden.

Effecten:

- Versterking van de prefrontale cortex
- Vermindering van amygdala-activiteit
- Verbeterde aandacht en emotionele regulatie

Ayurveda beschouwt meditatie als essentieel voor het cultiveren van meer sattva, een evenwichtige staat van mentale helderheid.



4. Ademhaling (Pranayama)

Het reguleren van de ademhaling, een doelmatige ademhaling en verschillende ademhalingstechnieken zijn van directe invloed op het zenuwstelsel en onze perceptie van mentale en lichaams-eigen processen als ook de omgeving waar we deel van uit maken.

Voorbeelden:

- **Nadi Shodhana** (wisselende neusademhaling)
- **Ujjayi** (oceanademhaling)

Effect:

- Activeert het parasympathische zenuwstelsel
- Vermindert stress
- Bevordert focus en mentale helderheid

5. Kruiden en supplementen

Ayurveda gebruikt verschillende kruiden die gezondheid ondersteunende functies hebben. *Medhya Rasayana's* zijn een specifieke categorie binnen de Ayurvedische geneeskunde die gericht is op het ondersteunen en versterken van de mentale functies, zoals geheugen, concentratie, leervermogen en emotionele stabiliteit. Het woord *Medhya* verwijst naar intellect, begrip en cognitieve helderheid, terwijl *Rasayana* staat voor verjonging, regeneratie en het bevorderen van vitaliteit. Deze kruiden en formules worden traditioneel ingezet om het zenuwstelsel te voeden, mentale helderheid te vergroten en het brein te beschermen tegen stress, veroudering en cognitieve achteruitgang. Binnen de Ayurveda worden *Medhya Rasayana's* gezien als tonics voor de geest, vergelijkbaar met hoe bepaalde voedingsstoffen het lichaam versterken. Er bestaan in de Ayurveda enkelvoudige supplementen en kruidencomplexen, sommige verwerkt in ghee (geklaarde boter), olie of bhasma's (therapeutische as gemaakt met metalen, mineralen en plantenextracten).

Enkele enkelvoudige kruiden die in de Ayurveda specifiek worden ingezet bij neurologische problematiek zijn:

- **Brahmi** (*Bacopa monnieri*) – bezit neuroprotectieve en noötropische eigenschappen dankzij de aanwezige bacosiden. Het kan ondersteuning bieden bij leeftijdsgebonden degeneratieve aandoeningen van de hersenen en draagt bij aan het verminderen van angst, stress en mentale vermoeidheid. Daarnaast heeft Brahmi een positieve invloed op het geheugen, de concentratie en andere cognitieve functies.
- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) – een adaptogeen kruid dat traditioneel wordt ingezet ter ondersteuning bij stress, verhoogde cortisolspiegels en mentale of fysieke uitputting. Het bevordert herstel- en opbouwprocessen in het lichaam, heeft weefselbeschermende eigenschappen en kan bijdragen aan een gezonde ontstekingsreactie. Daarnaast ondersteunt het de gezondheid van de hersenen en het zenuwstelsel.
- **Gotu kola/Mandukarpani** (*Centella asiatica*) – een kruid dat traditioneel wordt gebruikt ter ondersteuning van het geheugen,

de concentratie en de cognitieve functies. Het heeft antioxidatieve en neuroprotectieve eigenschappen en kan bijdragen aan een gezonde doorbloeding, waaronder die van de hersenen. Daarnaast wordt Gotu kola ingezet ter ondersteuning van herstelprocessen in bindweefsel, huid en bloedvaten.

- **Shankhapushpi** (*Convolvulus pluricaulis*) – een kruid uit de Ayurvedische geneeskunde dat traditioneel wordt gebruikt ter ondersteuning van geheugen, concentratie en leervermogen. *Shankhapushpi* heeft neuroprotectieve eigenschappen en staat bekend om zijn kalmerende werking op het zenuwstelsel en kan helpen bij stress, mentale onrust en nervositeit. Daarnaast wordt Shankhapushpi ingezet ter ondersteuning van de cognitieve gezondheid en mentale helderheid.
- **Jatamansi** (*Nardostachys jatamansi*) – een Ayurvedisch kruid dat traditioneel wordt ingezet ter ondersteuning van het zenuwstelsel en de geestelijke balans. Het heeft kalmerende, antioxidatieve en neuroprotectieve eigenschappen en kan helpen bij stress, onrust en slaapproblemen. Daarnaast wordt Jatamansi gebruikt ter ondersteuning van geheugen, concentratie en een gezonde hersenfunctie.
- **Kaunch** (*Mucuna pruriens*) – een Ayurvedisch kruid dat van nature rijk is aan L-dopa, een voorloper van de neurotransmitter dopamine. Het wordt traditioneel gebruikt ter ondersteuning van het zenuwstelsel, de mentale vitaliteit en het emotionele welzijn. Daarnaast kan Kaunch bijdragen aan een gezonde motorische functie, cognitieve prestaties en het behoud van energie en motivatie.

6. Beweging (Vyayama)

Lichaamsbeweging stimuleert neuroplasticiteit door het verbeteren van bloedtoevoer naar de hersenen en de afvoer van afvalstoffen uit de hersenen. Het verbetert de productie van BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), dit is een eiwit dat vaak wordt omschreven als 'meststof voor de hersenen'. Verder draagt ontspannen of gericht bewegen bij aan een verbeterde stemming. Ayurveda adviseert dan ook matige, regelmatige beweging afgestemd op je constitutie en passend bij de leeftijd. Zeker voor wie ouder wordt geldt: wie blijft bewegen, behoud zijn/haar bewegingsvrijheid.

Neuroplasticiteit in actie: gedragsverandering

Een van de krachtigste toepassingen van neuroplasticiteit is het veranderen van gedrag en denken. Even een praktisch voorbeeld.

Iemand met chronische stress heeft sterke neurale paden voor angst aangelegd en reageert met de snelheid van het licht automatisch op de triggers. Door Ayurvedische interventies zoals meditatie, kalmerende voeding, ademhalingsoefeningen, kruiden, massage- en/of reiniging therapieën kan deze persoon nieuwe neurale paden ontwikkelen die rust en veerkracht bevorderen.

Wetenschappelijke ondersteuning

Hoewel Ayurveda een traditionele geneeskunde is, groeit het aantal wetenschappelijke studies dat laat zien dat Ayurvedische kennis serieus genomen dient te worden. Er wordt beaamd dat:

- Meditatie verandert de structuur van de hersenen
- Kruiden zoals *Ashwagandha*, *Brahmi*, *Shatavari*, *Shank-puspi* etc., verlagen stresshormonen en hebben neuroprotectieve eigenschappen
- Voeding beïnvloedt cognitieve functie
- Herhaling laat verankeren

De integratie van beide systemen biedt een holistische benadering die zowel empirisch als ervaringsgericht is. De toekomst van gezondheid in de huidige samenleving ligt waarschijnlijk in de integratie en wetenschappelijke toetsing:

- Neurowetenschap biedt meetbare inzichten
- Ayurveda biedt gepersonaliseerde, holistische strategieën

Samen kunnen ze bijdragen aan preventieve gezondheidszorg, leiden tot mentale veerkracht en zorgen voor duurzame gedragsverandering.

Conclusie

Neuroplasticiteit laat zien dat het brein voortdurend verandert en zich aanpast. Ayurveda biedt praktische richtlijnen en filosofische inzichten om dit proces bewust te sturen. Waar de neurowetenschap de mechanismen verklaart, biedt Ayurveda een levensstijl die deze mechanismen ondersteunt. Door beide benaderingen te combineren, ontstaat een krachtig kader voor persoonlijke ontwikkeling en gezondheid—één waarin verandering niet alleen mogelijk is, maar ook duurzaam en betekenisvol.

Anil Kumar Mehta (GAMS)





EISRA sinds 1989 Opleidingen

Ayurveda Onderwijs in Nederland

EISRA is een van de oudste en meest gerenommeerde opleidingsinstituten voor Ayurveda in Nederland en Europa. Sinds de oprichting in 1989 maakt het instituut authentieke Ayurvedische kennis toegankelijk voor studenten, therapeuten, zorgprofessionals en iedereen met interesse in gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. EISRA verbindt de traditionele Ayurvedische geneeskunde met de moderne westerse gezondheidszorg. De opleidingen worden verzorgd door Ayurvedische artsen met een BAMS- of GAMS-diploma, waardoor studenten zowel de klassieke Ayurvedische leer als moderne inzichten in anatomie, fysiologie en ziekteleer opdoen.

Wat is Ayurveda

Om de betekenis van EISRA goed te begrijpen, is het belangrijk om kort stil te staan bij Ayurveda zelf. Ayurveda betekent letterlijk "kennis van het leven" en is een traditionele gezondheidsleer uit India die duizenden jaren oud is. Binnen Ayurveda wordt gezondheid gezien als een dynamische balans tussen lichaam, geest, zintuigen en bewustzijn. Voeding, leefstijl, slaap, emoties en de relatie met de omgeving spelen daarbij een centrale rol.

Ayurveda werkt met fundamentele concepten zoals:

- De vijf elementen (ether, lucht, vuur, water en aarde)
- De drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha (uiting in onze fysiologie en pathologie)
- Prakriti & Vrikriti (constitutieer)
- Dhatu's (lichaamsweefsels)
- Agni (spijsverteringskracht)
- Ama (toxische afvalstoffen)
- Ojas (levenskracht)

Deze concepten vormen de basis van vrijwel alle opleidingen die EISRA aanbiedt.

Onderwijsvisie

Een belangrijk kenmerk van EISRA is de nadruk op klassieke Ayurveda. Studenten leren niet alleen praktische technieken, maar worden gestimuleerd om te leren denken vanuit het Ayurvedische perspectief. Het instituut beschouwt persoonlijke ontwikkeling als een essentieel onderdeel van het leerproces. Het doel is dat studenten niet alleen kennis vergaren, maar deze kennis ook leren integreren in hun eigen leven en later professioneel kunnen toepassen. Binnen de opleidingen wordt veel aandacht besteed aan:

- Zelfreflectie
- Gezonde leefstijl
- Voeding volgens constitutie
- Bewustwording
- Professionele ontwikkeling
- Klinisch redeneren vanuit Ayurvedische principes

Daarnaast benadrukt EISRA het belang van gemeenschap en onderlinge verbinding. Studenten vormen vaak langdurige netwerken waarin kennis en ervaring worden uitgewisseld.

Docenten

Onze lessen worden verzorgd door officieel opgeleide Ayurvedische artsen. Deze docenten beschikken over universitaire opleidingen in Ayurveda en hebben jarenlange praktijkervaring. Volgens EISRA maakt dit het mogelijk om traditionele kennis op een professionele en gestructureerde manier over te dragen. De centrale rol binnen EISRA wordt vervuld door onderwijs directeur Anil K. Mehta (GAMS). Hij is al meer dan 40 jaar actief in de Ayurvedische gezondheidszorg in zowel Nederland als België en heeft meer dan 2000 studenten opgeleid. Zijn zoon dhr. Anand Mehta (BAMS) is sinds 2019 hoofddocent Ayurveda bij EISRA.

Persoonlijke ontwikkeling

Wat veel studenten aanspreekt in Ayurveda is dat het niet uitsluitend gaat over ziekte en behandeling. Ayurveda beschrijft ook hoe iemand gezonder, bewuster en evenwichtiger kan leven. Daarom besteedt EISRA veel aandacht aan persoonlijke ontwikkeling.

Studenten leren onder andere:

- Hun eigen constitutie herkennen
- Leefstijlkeuzes afstemmen op hun natuur
- Stress beter begrijpen
- Voeding bewuster inzetten
- Gezondheidsproblemen vanuit meerdere invalshoeken bekijken

Hierdoor ervaren veel studenten de opleiding niet alleen als een beroepsopleiding, maar ook als een persoonlijk groeiproces.



Voor wie zijn de opleidingen bedoeld?

De opleidingen van EISRA spreken en trekken een brede doelgroep aan. Onder de studenten bevinden zich:

- Therapeuten
- Verpleegkundigen

- Artsen
- Coaches
- Yogadocenten
- Voedingsdeskundigen
- Mensen met persoonlijke interesse in gezondheid

Veel deelnemers volgen een opleiding om hun bestaande praktijk te verrijken, terwijl anderen zich volledig willen omscholen richting Ayurveda.

Onze kracht

Wanneer men de informatie van EISRA bekijkt, vallen enkele sterke punten op:

- Lange geschiedenis binnen Europa.
- Samenwerking met Ayurvedische instituten in India.
- Onderwijs door universitair opgeleide Ayurvedische artsen.
- Combinatie van theorie en praktijk.
- Mogelijkheid tot stage in India.
- Integratie van medische basiskennis.
- Breed aanbod van cursussen en beroepsopleidingen.
- Sterke nadruk op persoonlijke ontwikkeling.

Ons studieaanbod

EISRA biedt verschillende opleidingen en cursussen aan, variërend van introductiecursussen tot uitgebreide beroepsopleidingen.

Opleiding: Ayurvedische Massage- en Panchakarma-therapeut (1jaar)

De opleiding Ayurvedische Massage- en Panchakarma-therapeut van EISRA biedt een praktijkgerichte verdieping in traditionele Ayurvedische behandelingen. De opleiding richt zich op het aanleren van klassieke massagetechnieken en reinigingsmethoden die binnen Ayurveda worden toegepast om balans, vitaliteit en welzijn te ondersteunen. Tijdens de opleiding leren studenten verschillende Ayurvedische therapieën, waaronder Abhyanga (olie-massage), Marma-behandeling en diverse Panchakarma-technieken. Panchakarma wordt binnen Ayurveda beschouwd als een uitgebreid systeem van reiniging en herstel, gericht op het ondersteunen van de natuurlijke balans van lichaam en geest. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de achterliggende Ayurvedische theorie, zoals de dosha's, constitutieer en de relatie tussen leefstijl, voeding en gezondheid. De lessen worden verzorgd door ervaren docenten en Ayurvedische artsen (BAMS), waardoor studenten niet alleen praktische vaardigheden ontwikkelen, maar ook inzicht krijgen in de traditionele Ayurvedische visie op gezondheid en behandeling. EISRA staat sinds 1989 bekend als een van de oudste Ayurvedische opleidingsinstituten van Europa en hecht veel waarde aan authentieke kennisoverdracht.

De opleiding is geschikt voor mensen die professioneel met Ayurvedische behandelingen willen werken, maar ook voor geïnteresseerden die hun kennis van Ayurveda en natuurlijke gezondheidszorg willen verdiepen. Na afronding beschikken deelnemers over een stevige basis in zowel Ayurvedische massage als Panchakarma-therapie.

Opleiding: Ayurvedic Technician (2 jaar)

De opleiding Ayurvedic Technician van EISRA is een tweejarige deeltijdopleiding voor iedereen die zich professioneel wil verdiepen in de Ayurvedische gezondheidsleer. De opleiding vormt een belangrijke stap tussen een basisopleiding en het niveau van Ayurvedic Practitioner en combineert theoretische kennis met praktische vaardigheden. Tijdens de opleiding maken studenten uitgebreid kennis met de klassieke principes van Ayurveda, waaronder constitutieleer (Prakriti), de drie dosha's, voedingsleer, leefstijlbegeleiding, kruidenleer, diagnostische methoden en traditionele therapieën zoals massage, Marma-behandeling en Panchakarma. Er wordt aandacht besteed aan de samenhang tussen lichaam, geest en leefomgeving, zodat gezondheidsklachten vanuit een holistische visie kunnen worden begrepen. De lessen worden verzorgd door universitair opgeleide Ayurvedische artsen (BAMS), die traditionele Ayurvedische kennis combineren met inzichten uit de moderne gezondheidszorg. Hierdoor ontwikkelen studenten niet alleen vakinhoudelijke kennis, maar leren zij ook de brug te slaan tussen de Ayurvedische en westerse benadering van gezondheid. Deze opleiding omvat een verplichte praktijkstage van 3 weken bij het Prakash Deep Institute (PDI) in Goa of Anand Lok in Fakot India. Tijdens deze stage maken studenten kennis met de praktische toepassing van Ayurveda in een authentieke omgeving en doen zij waardevolle klinische ervaring op.

De opleiding is geschikt voor therapeuten, coaches en gezondheidsprofessionals, maar ook voor gemotiveerde studenten die Ayurveda op een diepgaand niveau willen bestuderen. Na afronding beschikken deelnemers over een solide basis om Ayurvedische kennis en technieken professioneel toe te passen.

Opleiding: Ayurvedic Practitioner (4jaar)

De opleiding Ayurvedic Practitioner van EISRA is een uitgebreide vierjarige deeltijdopleiding voor studenten die Ayurveda op professioneel niveau willen beoefenen. De opleiding biedt een diepgaande studie van zowel de theoretische als praktische aspecten van de Ayurvedische geneeskunde en leidt op tot een deskundige therapeut die cliënten kan begeleiden met Ayurvedische diagnostiek, leefstijladviezen en behandelplannen. Gedurende de opleiding wordt uitgebreid aandacht besteed aan Ayurvedische ziekteleer (Rog Nidhan), diagnostische methoden zoals Ashtavidha en Dashavidha Pariksha, kruidengeneeskunde (Dravyaguna), voedingsleer, psychologie, leefstijlbegeleiding en klassieke behandelmethoden. Daarnaast leren studenten werken

met Ayurvedische therapieën zoals Abhyanga, Shirodhara, Basti, Panchakarma en diverse massage- en reinigingstechnieken.



Een belangrijk onderdeel van de opleiding is de integratie van Ayurvedische kennis met moderne medische basiskennis. De lessen worden verzorgd door universitair opgeleide Ayurvedische artsen (BAMS), die studenten helpen verbanden te leggen tussen traditionele Ayurveda en moderne anatomie, fysiologie en pathologie. Hierdoor ontstaat een brede en professionele benadering van gezondheid en welzijn. De opleiding omvat tevens een verplichte praktijkstage van 3 tot zes weken bij het Prakash Deep Institute (PDI) in Goa of Anand Lok in Fakot India. Tijdens deze stage maken studenten kennis met de praktische toepassing van Ayurveda in een authentieke omgeving en doen zij waardevolle klinische ervaring op.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- Ayurveda en de Veda's
- Historie van Ayurveda
- Basis principes van de Ayurvedische geneeskunde
- 5 elementen, tridosha (Vata, Pitta, Kapha) en Ojas
- Dhatus (7 lichaamsweefsels) en opbouw van het lichaam
- Anatomie, fysiologie en pathologie (Basiskennis geïntegreerd)
- Agni (spijsverteringsvuur)
- Ama (afvalstoffen en toxines)
- Mala (uitscheidingsproducten)
- Prakriti en Vrikriti, leefstijl en dieet
- Ayurvedische anamnese
- Polsdiagnose en diagnose algemeen
- Abhyanga en andere massage technieken
- Pancha karma technieken
- Dravyaguna (Ayurvedische farmacologie)
- Etiologie (ziekteleer) en behandeling

Naast vakinhoudelijke kennis staat persoonlijke ontwikkeling centraal, zodat studenten niet alleen leren wat Ayurveda is, maar ook hoe zij deze kennis professioneel en verantwoord kunnen toepassen. Na afronding beschikken afgestudeerden over de kennis en vaardigheden om Ayurvedische consulten uit te voeren, behandelplannen op te stellen en cliënten te begeleiden vanuit een holistische visie op gezondheid.

Cursus: Basis Ayurveda (online en niet interactief)

De Basis Ayurveda cursus biedt een toegankelijke en inspirerende kennismaking met de fundamentele van de Ayurvedische gezondheidsleer. De cursus is volledig online te volgen en geschikt voor iedereen die meer wil weten over gezondheid, leefstijl en welzijn vanuit een traditioneel Ayurvedisch perspectief. Tijdens de cursus maak je kennis met belangrijke Ayurvedische begrippen, zoals de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), Agni (het spijsverteringsvuur), Prakriti (de individuele constitutie) en de invloed van voeding en leefstijl op gezondheid en balans. De lesstof is gebaseerd op de klassieke Ayurvedische tekst Charaka Samhita en samengesteld door Ayurvedische artsen (BAMS). Naast een stevige theoretische basis ligt de nadruk op praktische toepasbaarheid. Je leert hoe je Ayurvedische inzichten kunt integreren in het dagelijks leven om meer balans, vitaliteit en bewustzijn te ontwikkelen. Daarbij wordt een verbinding gelegd tussen eeuwenoude Ayurvedische kennis en moderne inzichten op het gebied van gezondheid en welzijn.

De cursus is ideaal voor beginners, voor mensen die hun eigen gezondheid actief willen ondersteunen en voor iedereen die een solide basis wil leggen voor verdere studie in Ayurveda. Deze cursus biedt niet alleen waardevolle kennis, maar ook een verruimende kijk op gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en het leven als geheel.

Cursus: Ayurvedic Health Coach (online en interactief)

De Ayurvedic Health Coach online cursus van EISRA is een interactieve opleiding die deelnemers kennis laat maken met de traditionele principes van Ayurveda en hoe deze toegepast kunnen worden in gezondheidscoaching. De cursus is ontwikkeld om inzicht te geven in persoonlijke ontwikkeling, leefstijl, voeding en welzijn vanuit een Ayurvedisch perspectief. Tijdens de opleiding leren studenten onder meer over de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), constitutieanalyse, dagelijkse routines, voeding, mentale balans en preventieve gezondheidszorg. Daarnaast wordt aandacht besteed aan coachingvaardigheden, zodat deelnemers anderen kunnen begeleiden bij het ontwikkelen van gezondere gewoonten en het bereiken van duurzame leefstijldoelen. De cursus bestaat uit zes modules met in totaal 24 lessen. De lessen worden live online via Zoom gegeven en combineren theorie met praktische toepassingen. Het programma is gebaseerd op klassieke Ayurvedische kennis, waaronder inzichten uit de Charaka Samhita, een van de belangrijkste traditionele Ayurvedische teksten. Volgens EISRA richt de opleiding zich niet alleen op het vergaren van kennis, maar ook op persoonlijke transformatie. Studenten leren de Ayurvedische principes eerst op zichzelf toe te passen, waarna zij deze kunnen inzetten om familie, vrienden of cliënten te ondersteunen bij het bevorderen van gezondheid en welzijn.

De cursus is geschikt voor zowel geïnteresseerde beginners als professionals die Ayurveda willen integreren in hun werk als coach, therapeut of welzijnsbegeleider.

Cursus: Ayurvedische Voedingsleer

De cursus Ayurvedische Voedingsleer van EISRA biedt een verdiepend inzicht in de rol van voeding binnen de Ayurvedische gezondheidsleer. In deze praktijkgerichte cursus leren deelnemers hoe voeding kan bijdragen aan het behouden en herstellen van balans, gezondheid en vitaliteit volgens de klassieke principes van Ayurveda. De cursus is gebaseerd op authentieke Ayurvedische kennis en wordt gegeven vanuit de traditionele visie op voeding als een van de belangrijkste pijlers van gezondheid. Tijdens de cursus komen onderwerpen aan bod zoals de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), het spijsverteringsvuur (Agni), voedselkwaliteiten, smaakleer (Rasa) en het afstemmen van voeding op de individuele constitutie en seizoensinvloeden. Deelnemers leren hoe voedingskeuzes invloed hebben op zowel lichamelijk als mentaal welzijn en hoe zij Ayurvedische voedingsadviezen in de praktijk kunnen toepassen. De opleiding combineert theoretische kennis met praktische handvatten, waardoor studenten direct aan de slag kunnen met het optimaliseren van hun eigen voedingspatroon of het begeleiden van anderen. De lessen zijn ontwikkeld door ervaren Ayurvedische artsen (BAMS), die traditionele Ayurvedische inzichten verbinden met een eigentijdse benadering van gezondheid.

De cursus is geschikt voor zowel beginners als gezondheidsprofessionals die hun kennis van voeding willen verdiepen en Ayurveda willen integreren in hun persoonlijke of professionele leven.



Slotwoord

EISRA is al meer dan dertig jaar toonaangevend in Nederland. Het combineert authentieke Ayurvedische kennis met moderne onderwijsmethoden en biedt opleidingen voor zowel beginners als professionals. Dankzij de samenwerking met gerenommeerde opleidingsinstituten in India, de begeleiding door universitair opgeleide Ayurvedische artsen en de mogelijkheid tot praktijkervaring in India, neemt EISRA een unieke positie in binnen het Europese Ayurvedische onderwijs. Voor iedereen die Ayurveda op een diepgaand en professioneel niveau wil bestuderen, behoort EISRA tot de meest complete opleidingsinstituten in de Benelux.

Ayurveda en Darmziekten

Een Integrale Visie op Darmgezondheid

Het maag-darmstelsel staat tegenwoordig steeds meer centraal in de moderne geneeskunde. Inzicht in de functie en het belang hiervan wordt in de Ayurveda al duizenden jaren benadrukt. Waar moderne wetenschappers spreken over het darmmicrobioom, darmbarrière, immuunregulatie en de darm-hersen-as, beschrijft Ayurveda het belang van Agni (spijsverteringskracht), Ama (toxines of onvolledig verteerde afvalstoffen), Ojas (vitaliteit) en de balans van de dosha's. Hoewel deze systemen uit verschillende tijdperken en wetenschappelijke tradities afkomstig zijn, delen ze inmiddels een gezamenlijke overtuiging: een gezonde darm vormt de basis van een gezond lichaam.

De afgelopen twintig jaar heeft onderzoek aangetoond dat de menselijke darm triljoenen micro-organismen bevat die een cruciale rol spelen bij vertering, immuunfunctie, stofwisseling en zelfs geestelijke gezondheid. Tegelijkertijd groeit de belangstelling voor Ayurvedische benaderingen van darmgezondheid, omdat sommige traditionele concepten verrassende parallellen vertonen met moderne inzichten. Diverse recente reviews be-

schrijven overeenkomsten tussen het Ayurvedische concept van Agni en de moderne kennis over darmfunctie, microbiota en immuunregulatie. In dit artikel beschrijven we de Ayurvedische visie op darmziekten, de rol van het microbioom, de mogelijke raakvlakken tussen beide systemen en de belangrijkste Ayurvedische behandelmethoden.

Het belang van de darm in Ayurveda

Binnen Ayurveda wordt het spijsverteringsstelsel beschouwd als het centrum van gezondheid. De klassieke teksten stellen zelfs dat veel ziekten beginnen wanneer de spijsvertering verstoord raakt. Centraal staat het concept Agni, letterlijk vertaald als "vuur". Agni verwijst niet alleen naar de vertering van voedsel, maar naar alle processen die betrokken zijn bij omzetting, opname en gebruik van voedingsstoffen in het lichaam. Een evenwichtige Agni zorgt volgens Ayurveda voor:

- Goede spijsvertering
- Efficiënte opname van voedingsstoffen
- Sterke weerstand
- Mentale helderheid
- Gezonde uitscheiding van afvalstoffen

Wanneer Agni verzwakt raakt, ontstaat een toestand die Mandagni wordt genoemd. Hierdoor wordt voedsel niet volledig verwerkt en ontstaat Ama. Volgens Ayurveda vormt Ama de voedingsbodem voor veel chronische aandoeningen.

Het darmmicrobioom

Het darmmicrobioom bestaat uit bacteriën, schimmels, virussen en andere micro-organismen die voornamelijk in de dikke darm leven.

Deze micro-organismen vervullen talrijke functies:

- Afbraak van voedingsvezels
- Productie van vitamines
- Regulatie van het immuunsysteem
- Bescherming tegen ziekteverwekkers
- Productie van ontstekingsremmende stoffen
- Beïnvloeding van hersenfunctie en stemming

Onderzoekers beschouwen het microbioom tegenwoordig als een belangrijk "orgaan" dat betrokken is bij vrijwel alle lichaamsfuncties. Verstoringen van het microbioom, ook wel dysbiose genoemd, worden in verband gebracht met aandoeningen zoals:

- Prikkelbare darm syndroom
- Ziekte van Crohn
- Colitis ulcerosa
- Obesitas
- Diabetes type 2
- Allergieën
- Auto-immuunziekten
- Depressie en angststoornissen

Agni en het microbioom: een mogelijke parallel

Ayurveda kende uiteraard geen kennis van bacteriën. Toch wijzen verschillende moderne onderzoekers op opmerkelijke overeenkomsten tussen het concept van Agni en de functies die tegenwoordig worden toegeschreven aan het darmmicrobioom. Beide systemen zijn betrokken bij:

- Vertering
- Stofwisseling
- Immuunregulatie
- Ontstekingscontrole
- Darm-hersencommunicatie

Hoewel Agni niet letterlijk hetzelfde is als het microbioom, beschouwen sommige onderzoekers Agni als een traditioneel model dat bepaalde aspecten van de interactie tussen darmfunctie, metabolisme en microbiota beschrijft.

Ama en dysbiose in de darmen

Een van de meest besproken parallellen betreft het Ayurvedische concept *Ama*.

Ama wordt omschreven als:

- Onvolledig of niet verteerd materiaal
- Kleverige afvalstof
- Bron van ontsteking
- Oorzaak van ziekte

In moderne termen vergelijken sommige auteurs Ama met schadelijke metabolieten, ontstekingsbevorderende stoffen en gevolgen van dysbiose (disbalans in de microbiële populaties in het lichaam).

De drie dosha's en darmgezondheid

Vata

Vata reguleert beweging in het lichaam.

In de darm beïnvloedt Vata:

- Peristaltiek
- Ontlasting
- Gasvorming

Verhoogde Vata kan leiden tot:

- Obstipatie
- Darmkrampen
- Opgeblazen gevoel
- Wisselende stoelgang

Pitta

Pitta beheerst vertering en metabolisme.

Verhoogde Pitta veroorzaakt vaak:

- Diarree
- Darmontstekingen
- Brandend gevoel
- Overgevoeligheid van de darm

Kapha

Kapha zorgt voor structuur en stabiliteit.

Overmatige Kapha kan leiden tot:

- Trage vertering
- Slijmvorming
- Zwaar gevoel na maaltijden
- Verminderde stofwisseling

Een Ayurvedische behandeling richt zich altijd op het herstellen van het individuele dosha-evenwicht.

Het microbioom en inflammatoire darmziekten

Moderne studies tonen aan dat patiënten met inflammatoire darmziekten vaak een veranderde microbiële samenstelling hebben. Belangrijke kenmerken zijn:

- Verminderde bacteriële diversiteit
- Verlies van beschermende bacteriesoorten
- Toename van ontstekingsbevorderende micro-organismen

Ayurveda beschouwt dergelijke aandoeningen als complexe verstoringen van Agni, Ama en meerdere dosha's tegelijk. De behandeling richt zich daarom niet alleen op de ontsteking zelf, maar ook op voeding, leefstijl en psychologische factoren.

De darm-hersen-as

Een van de meest fascinerende onderzoeksgebieden van de laatste jaren is de darm-hersen-as. Het darmmicrobioom communiceert voortdurend met:

- Hersenen
- Hormonen
- Immuunsysteem
- Zenuwstelsel



Micro-organismen produceren stoffen die invloed hebben op:

- Stemming
- Angst
- Stress
- Cognitie

Ayurveda erkende al eeuwen geleden de nauwe relatie tussen emoties en de spijsvertering. Vooral verstoringen van Vata worden in verband gebracht met zowel emotionele en psychische klachten als darmproblemen. Moderne onderzoekers zien hierin een interessante parallel met de zogenoemde darm-hersen-as (gut-brain axis) en de rol van het microbioom daarin.

Ojas, immuniteit en het microbioom

Binnen de Ayurvedische traditie wordt Ojas gezien als de subtiele essentie van alle lichaamweefsels en de basis van vitaliteit, weerstand en welzijn. Ojas ontstaat uit een optimale voeding en een gezonde stofwisseling. Hoewel Ojas geen directe tegenhanger kent in de moderne wetenschap, wordt het soms vergeleken met lichaamseigen stoffen en systemen die een belangrijke rol spelen bij gezondheid en herstel, zoals immuuncellen (T-cellen), geslachtshormonen, groeihormonen en cholesterol.

Ojas wordt geassocieerd met:

- Weerstand
- Vitaliteit
- Herstelvermogen
- Mentale stabiliteit

Moderne wetenschap toont aan dat een groot deel van het immuunsysteem zich in de darm bevindt en nauw samenwerkt met darmmicroben. Hierdoor zien sommige onderzoekers een mogelijke functionele overeenkomst tussen Ojas en een optimaal functionerend immuun-metabool systeem.

Voeding als belangrijkste therapie

Zowel Ayurveda als moderne microbiomwetenschap beschouwen voeding als de krachtigste beïnvloeder van onze darmgezondheid. Onderzoek toont aan dat voedingspatronen de samenstelling van het microbioom sterk beïnvloeden. Vooral vezelrijke voeding ondersteunt een grotere microbiële diversiteit.

Ayurveda adviseert:

- Bereidt je voeding vers en met gepaste aandacht.
- Eet het liefst seizoensgebonden voeding.
- Gebruik de juiste voedselcombinaties (vermijdt extreme gisting in de maag en darmen).
- Eet op gezette tijden.
- Neem gepaste tijd om te eten (niet schrokken).
- Neem de tijd om goed te kauwen.

Kitchari als darmherstellende voeding

Een klassiek Ayurvedisch gerecht is kitchari. Kichari levert het licht verteerbare koolhydraten, plantaardige eiwitten en vezels die de darm kunnen ontzien tijdens herstel. Kichadi vermindert het Ama, ondersteunt Agni en ontlast het spijsverteringssysteem.



Ingrediënten 3 porties:

- Basmatirijst (1 kop)
- Kleine gele mungbonen van ongeveer 3 tot 4 mm groot (1 kop)
- 8 kopjes water
- Himalaya zout
- Milde kruiden (gemalen komijn, venkel of korianderzaadjes)
- Ghee van gras gevoerde koeien (deze geklaarde boter bevat butyraat ook wel boterzuur genoemd en is erg heilzaam voor onze darmen).

Gefermenteerde voeding

Ook in de Ayurveda worden traditioneel enkele gefermenteerde producten gebruikt. Omdat deze producten soms zuur (*amla*), heet, scherp (*katu*) en zwaar (*pitta* en *kapha* verhogend) kunnen zijn, worden ze in kleine porties gegeten ter ondersteuning van de hoofdmaaltijd. Er wordt hierbij gebruik gemaakt van ingelegde groenten (koolsoorten, wortelen) en verschillende pickels met pepers, mango, knoflook, limoen, gember, etc.). Deze producten zijn worden meestal niet aangeraden of met mate aangeraden in geval van darmklachten. Wat wel ondersteuning kan bieden zijn gefermenteerde dranken zoals *Takra* (gekruide karnemelk), *Lassi* (opgeklopte yogurt verdunt met water en kruiden), Kefir (water of melk).

Gefermenteerde voeding kan:

- Levende micro-organismen bevatten
- Darmdiversiteit ondersteunen
- Fermentatieproducten leveren die gunstig zijn voor de darm

Hier zien we een duidelijke overlap tussen traditionele en moderne inzichten. Echter bij een teveel aan deze producten kan het *vata*- en *pitta-dosha* verstoren, zorgen voor gasvorming en een opgeblazen gevoel als gevolg van gisting. Gisting wordt vaak voorkomen of versterkt door onverenigbare voedselcombinaties. De leer stelt bijvoorbeeld dat het mengen van zuur voedsel met dierlijke melkproducten ten strengste moet worden vermeden.

Ayurvedische kruiden en het microbioom

Triphala

Triphala bestaat uit drie vruchten:

- Haritaki
- Bibhitaki
- Amalaki

Onderzoek suggereert dat Triphala positieve invloed kan hebben op de darmmicrobiële samenstelling, de ontstekingsregulatie en darmfunctie. Hoewel de resultaten veelbelovend zijn, is meer klinisch onderzoek nodig.

Kurkuma

Turmeric bevat curcumine.

Mogelijke effecten:

- Ontstekingsremmend
- Ondersteuning van darmbarrière
- Invloed op microbiële samenstelling

Gember

Ginger wordt veel gebruikt bij:

- Misselijkheid
- Trage vertering
- Opgeblazen gevoel

Kutaja

Traditioneel toegepast bij:

- Diarree
- Darmontstekingen
- Infectieuze darmklachten

Bilva

Gebruikt om:

- Diarree te verminderen
- Darmfunctie te stabiliseren

Bij actieve ontstekingen in het maag/darmkanaal dienen pepers in elke vorm vermeden te worden. Gebruik dan verkoelende en dosha balancerende kruiden zoals komijn, venkel en koriander.



Panchakarma en darmgezondheid

Panchakarma is een verzameling Ayurvedische reinigingstechnieken. De voornaamste doelstellingen van Panchakarma in relatie tot darmgezondheid:

- Verminderen van Ama (toxinen) in de darmen. Het verminderen van Ama in de verschillende weefsels (Sapta dhatus)
- Herstellen van Agni en het verbeteren van de voedselopnamecapaciteit
- Balanceren van dosha's in de fysiologie

Niet alle Panchakarma-therapieën zijn geschikt voor de behandeling van darmziekten. De belangrijkste therapieën die hierbij worden toegepast zijn Snehapana (als onderdeel van de Purva Karma, de voorbereidende fase), Virechana en Basti.

Snehapana

Snehapana is een Ayurvedische voorbereidings therapie die behoort tot de Purva Karma. Hierbij worden gedurende meerdere dagen geleidelijk oelopende hoeveelheden medicinale ghee of kruidenolie ingenomen. Volgens de Ayurvedische visie helpt deze behandeling de lichaamweefsels van binnenuit te smeren, op-

gehoopte afvalstoffen los te maken en deze naar het spijsverteringskanaal te verplaatsen, zodat zij tijdens de daaropvolgende reinigingsbehandelingen kunnen worden uitgescheiden. Snehapan wordt beschouwd als een belangrijke voorbereidende stap binnen het Panchakarma-proces.

Virechana

Virechana is een intensieve Ayurvedische zuiveringsbehandeling waarbij met behulp van kruidenpreparaten een gecontroleerde darmlediging wordt opgewekt. Het doel is het verwijderen van Ama (afvalstoffen) en het herstellen van een verstoorde Pitta-dosha. De therapie richt zich voornamelijk op de lever, galblaas, dunne darm en het spijsverteringskanaal en wordt traditioneel toegepast bij aandoeningen die volgens de Ayurveda samenhangen met een overmaat aan Pitta.

Basti

Basti is een van de belangrijkste Panchakarma-therapieën voor aandoeningen die verband houden met een verstoring van de Vata-dosha. Hierbij worden medicinale oliën of kruidenafkooksels via het rectum toegediend in de vorm van therapeutische klysmas.



Volgens de Ayurveda helpt Basti bij het reinigen en voeden van de dikke darm, het herstellen van de Vata-balans, het kalmeren van het zenuwstelsel en het ondersteunen van een gezonde darmfunctie. Daarom wordt deze therapie vaak toegepast bij Vata-gerelateerde darmklachten.

Vamana

Vamana (therapeutisch braken) is een belangrijke Panchakarma-therapie, maar wordt doorgaans niet toegepast bij chronische darmziekten zoals inflammatoire darmziekten (IBD), colitis ulcerosa

of de ziekte van Crohn. Hoewel Vamana bij bepaalde spijsverteringsklachten nuttig kan zijn, richt de behandeling zich primair op het verminderen van een overmaat aan Kapha-dosha via de maag en luchtwegen. Darmziekten worden binnen de Ayurveda vaker geassocieerd met verstoringen van Vata en Pitta in het darmkanaal. Bovendien kan de intensiteit van deze behandeling ongeschikt zijn tijdens actieve ontstekingen of bij beschadiging van het darmslijmvlies.

Nasya

Nasya is een behandeling waarbij medicinale kruidenoliën, poeders of sappen via de neus worden toegediend. Deze therapie wordt ingezet om het hoofd- en Halsgebied te reinigen en te ondersteunen. Omdat de behandeling zich voornamelijk richt op de bovenste luchtwegen en het zenuwstelsel, speelt zij doorgaans slechts een beperkte rol bij darmziekten.

Raktamokshana

Raktamokshana omvat verschillende traditionele Ayurvedische bloedzuiveringsmethoden, zoals o.a. aderlatingen en het gebruik van bloedzuigers. In sommige Ayurvedische tradities wordt deze therapie toegepast bij hardnekkige ontstekingsaandoeningen, waaronder bepaalde darm- en huidaandoeningen. In India mag Raktamokshana uitsluitend worden uitgevoerd door gekwalificeerde Ayurvedische artsen of onder strikte medische begeleiding.

Effecten op de darmgezondheid

Volgens de Ayurvedische visie kan een zorgvuldig en individueel afgestemd Panchakarma-programma bijdragen aan een betere darmfunctie en een vermindering van klachten. Moderne onderzoeken suggereren dat leefstijlinterventies, stressvermindering, voedingsaanpassingen en sommige reinigingsprogramma's invloed kunnen hebben op de samenstelling van het darmmicrobioom en op ontstekingsprocessen in het lichaam. Daarnaast kan een aangepast voedingspatroon bijdragen aan het verminderen van darmirritatie en het ondersteunen van herstel van het darmslijmvlies.

Honderden jaren klinische toepassing in Ayurvedische klinieken heeft beperkte wetenschappelijke data opgeleverd, het is nu eenmaal lastig om de procedures op grote schaal toe te passen middels een behandel- en controlegroep, maar het zou erg fijn zijn als er vanuit oprechte interesse meer wetenschappelijk onderzoek zou plaatsvinden naar de effecten van Panchakarma op het darmmicrobioom, chronische darmziekten en andere chronische aandoeningen.

Yoga, meditatie en het microbioom

Yoga lichaamshoudingen en meditatie worden in Ayurveda beschouwd als een essentieel onderdeel bij behoud van darmgezondheid en ter ondersteuning bij darmklachten.

Veelgebruikte lichaamshoudingen:

- Pavanamuktasana
- Balasana
- Marjaryasana
- Ardha Matsyendrasana

Ama, (Oxidatieve) Stress en het darmmicrobioom

In de Ayurveda verwijst Ama (*Jatharagni-ama*, *Dhatvagni-ama*, *Dosha-ama*, *Srotorodha-ama* en *Garavisha-ama*) naar de ophoping van onverteerde voedselresten, afvalstoffen en toxische stoffen in de verschillende lichaamsweefsels. De vorming van ama wordt onder meer in verband gebracht met onjuiste voedingsgewoonten, een verzwakte werking van het spijsverteringsvuur (*agni*), mentale en fysieke stress, en externe omgevingsfactoren. Deze factoren beïnvloeden elkaar wederzijds: stress zal de spijsvertering en darmfunctie verstoren en daarmee de vorming van ama bevorderen, terwijl een toename van ama kan bijdragen aan symptomen zoals vermoeidheid, een zwaar gevoel en innerlijke onrust. Als dit niet wordt behandeld of gecorrigeerd wordt zal ziekte zich verder ontwikkelen.

Oxidatieve stress » dysbiose » meer ontsteking » meer *oxidatieve stress*.

Chronische stress welke wordt omgezet naar oxidatieve stress op celniveau en zal het microbioom en de verteringscapaciteit en de darmfunctie negatief beïnvloeden, het kan de zenuwen overmatig prikkelen en zorgen voor ontstekingen van de darmwand etc.. Oxidatieve stress en het darmmicrobioom beïnvloeden elkaar wederzijds. Oxidatieve stress is een verstoring van de balans tussen vrije radicalen en antioxidanten in het lichaam. Het ontstaat wanneer er meer schadelijke vrije radicalen worden gevormd dan antioxidanten kunnen neutraliseren. Vrije radicalen zijn reactieve (zuurstof) moleculen die onder andere vrijkomen als bijproduct van de stofwisseling. Een langdurig overschot aan vrije radicalen kan leiden tot schade aan cellen, eiwitten en DNA. Vrije radicalen ontstaan deels door natuurlijke processen zoals ademhaling en energieproductie in de cel. Externe factoren verhogen de aanmaak aanzienlijk: Roken en overmatig alcoholgebruik Blootstelling aan luchtvervuiling of uv-straling Langdurige stress en weinig slaap Zware lichamelijke belasting Ongezonde voeding (veel suiker en bewerkte producten).

Hoe kan pranayama invloed hebben?

Pranayama is een onderdeel van yoga waarbij de ademhaling bewust wordt gereguleerd. Onderzoek suggereert dat regelmatige beoefening kan bijdragen aan:

1. Vermindering van stresshormonen

- Chronische psychologische stress verhoogt de productie van vrije radicalen.
- Langzame ademhaling activeert het parasympathische zenuwstelsel ("rust- en herstelmodus").

2. Verbetering van de antioxidatieve capaciteit

- Sommige studies vonden hogere niveaus van antioxidante enzymen zoals superoxidedismutase (SOD) en glutathionperoxidase bij regelmatige yogabeoefenaars.

3. Minder ontsteking

- Ontstekingsprocessen en oxidatieve stress versterken elkaar.
- Ademhalingsoefeningen helpen bepaalde ontstekingsmarkers te verlagen.

4. Betere autonome balans

- Technieken zoals langzame buikademhaling en Nadi Shodhana (wisselende neusgatademhaling) kunnen de hartslagvariabiliteit verbeteren, wat vaak samenhangt met een betere stressregulatie.

Prakriti en het microbioom

Ayurveda past behandelingen aan op de individuele constitutie, de zogenaamde Prakriti en Vikriti. Er wordt o.a. gekeken naar: verstoring van de dosha's in de fysiologie en pathologie, eet- en leefstijlpatronen, uiterlijke symptomen, mentale toestand, het versterken van Agni, voedselopname capaciteit, het verminderen van Ama, gepaste vorm van therapie etc. De moderne geneeskunde probeert eveneens behandelingen te individualiseren op basis van genetica, het metabolisme en het microbioom Het is interessant dat onderzoekers verschillen in darmmicrobiota hebben gevonden tussen verschillende Ayurvedische constitutietypen, wat mogelijk nieuwe aanknopingspunten biedt voor gepersonaliseerde therapieën.

Conclusie

Ayurveda en moderne microbiome wetenschap vertrekken vanuit verschillende denkkaders, maar ontmoeten elkaar op een verrassend aantal punten. Beide erkennen dat gezondheid grotendeels begint in de darmen, en dat voeding een centrale rol speelt bij de interactie tussen spijsvertering, immuniteit en mentale gezondheid. Ayurvedische concepten zoals *Agni*, *Ama*, *Ojas* en de *Dosha's* bieden een holistisch model om darmgezondheid te begrijpen. Moderne wetenschap beschrijft dezelfde werkelijkheid via microbiota, immuunregulatie, darmbarrières en de darm-hersen-as. Hoewel deze begrippen niet rechtstreeks aan elkaar gelijkgesteld kunnen worden, wijzen steeds meer onderzoeken op betekenisvolle overeenkomsten tussen beide benaderingen. De toekomst ligt waarschijnlijk in een integratieve visie waarin traditionele kennis en moderne wetenschap elkaar aanvullen.

Dr. Vivek Mohindra



SLAAPSTOORNISSEN

Wat kan Ayurveda betekenen?

Slaap is een essentieel biologisch proces dat onmisbaar is voor het behoud van leven en een optimale gezondheid. Het speelt een cruciale rol in de hersenfunctie en diverse fysiologische processen, waaronder de stofwisseling, de regulatie van de eetlust en het functioneren van het immuun-, hormonale en cardiovasculaire systeem. Slaapproblemen komen veel voor en kunnen betrekking hebben op zowel te weinig slaap als een verminderde slaapkwaliteit. Problemen die ervoor zorgen dat de slaap regelmatig wordt onderbroken, worden samengevat onder de term slaapverstoring. Slaapverstoring kan verschillende oorzaken hebben, waaronder leefstijl- en omgevingsfactoren, psychosociale ontwikkelingen of medische aandoeningen. De gevolgen voor de gezondheid kunnen aanzienlijk zijn, zowel op korte als op lange termijn.

Wat zegt de wetenschap over slaapverstoring?

Onderzoek laat zien dat slaapverstoring samenhangt met een verhoogde activiteit van het sympathische zenuwstelsel en de hypothalamus-hypofyse-bijnieras, veranderingen in de stofwisseling, verstoringen van het biologische ritme en een toename van ontstekingsreacties in het lichaam.

Bij verder gezonde volwassenen kan slaapverstoring op korte termijn leiden tot meer stressgevoeligheid, lichamelijke klachten, een lagere kwaliteit van leven, emotionele problemen, stemmingsstoornissen en verminderde cognitieve prestaties, zoals problemen met geheugen, concentratie, en denkvermogen.

Bij adolescenten heeft onvoldoende of verstoorde slaap invloed op de psychosociale gezondheid, schoolprestaties en de neiging om risicovol gedrag te vertonen. Ook bij kinderen wordt slaapverstoring in verband gebracht met gedragsproblemen en een verminderd cognitief functioneren. De gevolgen op langere termijn zijn mogelijk nog ingrijpender. Slaapverstoring wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hoge bloeddruk, afwijkende cholesterolwaarden, hart- en vaatziekten, overgewicht, het metabool syndroom, diabetes type 2 en darmkanker. Daarnaast blijkt dat mannen met aanhoudende slaapproblemen een hogere kans hebben op vroegtijdig overlijden.

Bij mensen die al een medische aandoening hebben, kan slaapverstoring de kwaliteit van leven verder verminderen. Bij kinderen en adolescenten met gezondheidsproblemen kan dit extra belastend zijn, terwijl bij volwassenen bepaalde aandoeningen, zoals maag- en darmziekten, kunnen verergeren. Gezien deze verstrekkende gevolgen is het belangrijk dat zorgverleners aandacht besteden aan slaap. Een goede behandeling van onderliggende aandoeningen kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit en een ononderbroken nachtrust. Daarnaast is het wenselijk om behandelingen en interventies zo in te richten dat zij de slaap zo min mogelijk verstoren.

Er zijn ongeveer honderd verschillende slaapstoornissen beschreven, maar deze komen doorgaans tot uiting in drie hoofdvormen: onvoldoende hoeveelheid of kwaliteit van slaap (slaaptekort), het niet kunnen behouden van een ononderbroken slaap (slaapverstoring of slaapfragmentatie) en gebeurtenissen die tijdens de slaap optreden, zoals slaapapneu of het rustelozebenen syndroom.

De gevolgen van slaapstoornissen zijn breed en kunnen meerdere orgaansystemen beïnvloeden zodat de korte-termijn en langere termijn gezondheid ondermijnt wordt. Onderzoek laat zien dat chronisch minder dan ongeveer 7 uur slaap per nacht samenhangt met:

- Verhoogd risico op hart- en vaatziekten
- Hogere kans op diabetes type 2 en overgewicht
- Verminderde concentratie, geheugen en leervermogen
- Stress, angst, depressieve klachten en stemmingswisselingen
- Verzwakking van het immuunsysteem
- Grotere kans op ongevallen door verminderde alertheid
- Verhoogde ontstekingswaarden in het lichaam

Zelfs kortdurend slaaptekort kan stemming, besluitvorming en cognitieve prestaties negatief beïnvloeden. Langdurige slaapte-korten hebben meetbare effecten op hersenen, stofwisseling en ontstekingsprocessen in het lichaam. Langdurige blootstelling aan laaggradige ontsteking wordt gezien als een belangrijke factor bij veel chronische ziekten. Tijdens de slaap produceert het lichaam verschillende stoffen die belangrijk zijn voor afweerprocessen en celcommunicatie. Denk hierbij aan:

- **Cytokinen** – Dit zijn signaalstoffen die immuuncellen gebruiken om met elkaar te communiceren. Vooral pro-inflammatoire cytokinen zoals interleukine-1 (IL-1), interleukine-6 (IL-6) en tumornecrosefactor alfa (TNF- α) nemen tijdens de slaap toe. Ze helpen bij het activeren en coördineren van afweerreacties tegen infecties.
- **Groeihormoon (GH)** – Wordt vooral afgegeven tijdens de diepe slaap (slow-wave sleep). Stimuleert herstel van weefsels en ondersteunt de aanmaak en functie van bepaalde immuuncellen.
- **Prolactine** – De concentratie stijgt tijdens de nacht. Werkt immuunstimulerend en ondersteunt de activiteit van (T-lymfocyten, B-lymfocyten, NK-cellen).
- **Melatonine** – Wordt geproduceerd door de pijnappelklier wanneer het donker wordt. Reguleert niet alleen het slaap-waakritme, maar heeft ook antioxiderende en immuunmodulerende eigenschappen.
- **Antistoffen en immuungeheugen-gerelateerde processen** – Tijdens de slaap worden immuunreacties verfijnd en wordt de vorming van langdurig immunologisch geheugen bevorderd. Hierdoor werkt bijvoorbeeld een vaccinatie vaak beter wanneer iemand voldoende slaapt.

Daarnaast is het belangrijk dat de stresshormonen **Cortisol**, **Adrenaline** en **Noradrenaline** afnemen tijdens de slaap. Stresshormonen onderdrukken de immuunreacties en een daling heeft een gunstige omgeving voor immuunactiviteit en helpt tevens de ontstekingswaarden iets te verminderen.

Wat zegt Ayurveda?

Slaap wordt in Sanskriet en de Ayurveda beschreven als *Nidra*. Nidra wordt beschouwd als één van de drie pijlers (*Trayopastamba*) van gezondheid, naast voeding (*Ahara*) en het reguleren/ balanceren van de seksuele energie (*Brahmacharya*). Een goede slaap is essentieel voor:

- herstel van lichaam en geest,
- energie en vitaliteit,
- emotionele stabiliteit,
- weerstand en levensduur.



Volgens de klassieke Ayurvedische teksten bepaalt de kwaliteit van deze drie pijlers in belangrijke mate:

- Gezondheid
- Energie
- Geluk
- Levensduur

De Ayurvedische teksten (geven aan dat slaaptekort kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, emotionele instabiliteit, verminderde vitaliteit, afnemende kracht, concentratieproblemen, geheugenproblemen, verwarring, verminderde weerstand, snellere veroudering en verstoring van de dosha's in de fysiologie en dan met name *Vata-dosha*). Volgens Ayurveda is een goede balans van de *Dosha's* (*Vata*, *Pitta* en *Kapha*) verantwoordelijk voor homeostase (een staat in welke het lichaam optimaal functioneert) en dus onze globale gezondheid. De dosha's beïnvloeden verschillende lichaamsfuncties, waaronder slaap en herstel. Volgens de Ayurvedische geschriften wordt slaap veroorzaakt door

een toename van *Kapha*, terwijl slapeloosheid wordt veroorzaakt door een toename van *Vata* of *Pitta*, wat kan optreden na lichamelijke of geestelijke inspanning, of als gevolg van ziekte. Met name de *Charak Samhita*, hoofdstuk 20 worden de gevolgen van een verstoorde dosha beschreven.



De rol van de dosha's

Ayurveda beschrijft drie fundamentele regulerende principes:

Vata wordt o.a. geassocieerd met:

- Licht,
- droog, ruw
- Beweeglijk,
- Subtiel, fijn
- Zenuwstelsel
- Creativiteit, helderheid
- Denken, vluchtigheid

Pitta met:

- Metabolisme
- Vertering
- Transformatie
- Doordringend, intens
- Vloeibaar, olieachtig
- Passie
- Hitte, scherp
- Licht, helder

Kapha met:

- Zwaar,
- Structuur (botten)
- Koud, vochtig, glad
- Dicht, compactheid
- Stabiliteit
- Rust, traagheid

Volgens Ayurveda ontstaat ziekte wanneer deze drie dosha's uit balans raken.

Slaapttekort en Vata-verstoring

Ayurvedische teksten beschrijven dat slaapttekort vooral leidt tot een toename van *Vata*. De kenmerken van verhoogde *Vata* zijn:

- Rusteloosheid
- Angst
- Droogte
- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Overmatig denken

Opmerkelijk genoeg vertonen deze symptomen veel overeenkomsten met wat moderne onderzoekers waarnemen bij chronisch slaapttekort. Hoewel de verklaringsmodellen verschillen, komen de observaties vaak overeen.

Oorzaken van slaapproblemen volgens Ayurveda

Ayurveda noemt verschillende oorzaken van slechte slaap:

- *Mentale overbelasting* – Overmatig denken en piekeren verstoren de geest en verhogen *Vata*.
- *Onregelmatige leefstijl* – Laat naar bed gaan, onregelmatig eten en wisselende routines kunnen de natuurlijke ritmes verstoren.
- *Verkeerde voeding* – Volgens Ayurveda kunnen bepaalde voedingsmiddelen de slaap negatief beïnvloeden.

Voorbeelden hiervan zijn o.a.: het overmatig gebruik van stimulerende middelen, te laat eten, zwaar verteerbare maaltijden en emotionele verstoringen. Ook angst, verdriet en stress worden beschouwd als belangrijke oorzaken van slapeloosheid.

De omvang van het probleem

Slaapttekort is wereldwijd een groeiend gezondheidsprobleem. Naar schatting lijden 70 miljoen van de Amerikanen en 45 miljoen Europeanen aan een slaaptstoornis.

Factoren die bijdragen aan onvoldoende slaap zijn onder meer:

- Eet- en leefstijl (caffeïne, alcohol, drugs, medicijnen, etc.)
- Werkdruk
- Sociale media en/ of smartphones
- Stress (psychosociaal of lichamelijke gezondheid)
- Kunstmatig licht
- Verstoorde dag-nachtritmes (uitgaansleven, ploegendiensten, creatieve inspiratie, etc.)
- Omgevingsfactoren (geluiden, sterke magnetische velden, etc.)
- Medische aandoeningen

In veel westerse landen slaapt een aanzienlijk deel van de bevolking minder dan de aanbevolen hoeveelheid. Bovendien rapporteren steeds meer mensen problemen met inslapen, doorslapen of een slechte slaapkwaliteit. Slaapttekort wordt daardoor niet langer gezien als een individueel probleem, maar als een maat-

schappelijk gezondheidsvraagstuk en de gevolgen hiervan kunnen aanzienlijk zijn. Zo wordt ongeveer één op de vijf ernstige verwondingen als gevolg van verkeersongevallen in verband gebracht met slaperigheid achter het stuur, onafhankelijk van alcoholgebruik.

Slaap en Herstel

Onze slaap bestaat uit verschillende fasen die zich gedurende de nacht herhalen. Deze fasen worden onderverdeeld in:

- Lichte slaap (NREM stadium 1 en 2)
- Diepe slaap (NREM stadium 3)
- REM-slaap (Rapid Eye Movement)

Tijdens diepe slaap vinden veel lichamelijke herstelprocessen plaats. Groeihormonen worden afgegeven, spierweefsel herstelt en het immuunsysteem wordt ondersteund. REM-slaap speelt een belangrijke rol bij:

- Geheugenconsolidatie
- Emotionele verwerking
- Creativiteit
- Leerprocessen

Een gemiddelde volwassene heeft doorgaans tussen de zeven en negen uur slaap per nacht nodig. Individuele verschillen bestaan, maar structureel minder dan zes uur slapen wordt in veel onderzoeken geassocieerd met negatieve gezondheidseffecten.



Het belang van natuurlijke ritmes

Een belangrijk Ayurvedisch principe is leven in overeenstemming met natuurlijke ritmes. Ayurveda benadrukt:

- Ga vroeg naar bed
- Sta vroeg weer op
- Nuttig de maaltijden op gezette tijden
- Dagelijkse routines

De menselijke biologische klok en het leven hier op aarde wordt voornamelijk gereguleerd door de zon en maan. Toch hebben ook andere hemellichamen en niet zichtbare, verbonden krachten

effect op ons functioneren. Denk bijv. aan zwaartekracht, elektromagnetische velden, zonnestormen etc. Ons functioneren wordt op een diep niveau gereguleerd door verschillende kosmische cycli in de natuur maar ook door:

- Licht
- Donkerte
- Temperatuur
- De verschillende seizoenen
- Ons zenuwstelsel, hormoonstelsel, verteringsstelsel, de bloed- en lymfatische circulatie, maar ook andere lichaamseigen processen

Langdurige of kortstondige verstoringen van onze biologische klok worden geassocieerd met een breed scala aan gezondheidsproblemen. Interessant genoeg ondersteunt de moderne chronobiologie ook veel van deze ideeën.

Praktische aanbevelingen

Vanuit de Ayurvedische zienswijze volgen adviezen waarin ook de hedendaagse wetenschap zich zal kunnen vinden.

- Houd vaste slaaptijden aan. Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Beperk schermgebruik en blauw licht in de avond. Blauw licht kan de aanmaak van melatonine verstoren.
- Vermijd zware maaltijden laat op de avond.
- Geef het lichaam voldoende tijd om voedsel te verteren.
- Creëer rust voor het slapen. Meditatie, ademhalingsoefeningen of rustige activiteiten kunnen hierbij helpen.
- Zorg voor voldoende daglicht. Daglicht ondersteunt een gezond circadiaan ritme.
- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging verbetert de slaapkwaliteit.

Conclusie

Zowel de wetenschap als Ayurveda beschouwen voldoende slaap als essentieel voor gezondheid. Consistente slaap- en waaktijden en vermindering van stress worden door beide benaderingen aanbevolen. Waar Westerse wetenschap verkregen informatie in relatie tot slaaptstoornissen verkrijgt aan de hand van experimenteel onderzoek, hersenmetingen, klinische studies en biologische mechanismen, verklaart Ayurveda slaaptstoornissen via inzicht in de persoonlijke Prakriti/Vrikriti, de Ayurvedische psychologie, de Dosha-balans, de eet- en leefstijlgevoonten van een persoon.

Anand Mehta (BAMS)



AGN
AYURVEDISCH GEZONDHEIDSCENTRUM
— SINDS 1986 —

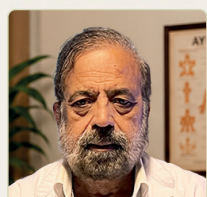
De oudste Ayurveda Kliniek van Nederland

Meer dan 35 jaar ervaring in authentieke Ayurveda

CLASSICAL AYURVEDA VOOR LICHAAM, GEEST EN ZIEL

PREVENTIE • BALANS • HERSTEL • VITALITEIT

<p>AYURVEDISCHE CONSULTEN</p> <p>Diepgaande analyse van uw constitutie (prakriti) en disbalans (vikriti). Advies op maat voor een gezond en gebalanceerd leven.</p>	<p>POLS-DIAGNOSE (NADI PARIKSHA)</p> <p>Unieke Ayurvedische polsdiagnose voor het ontdekken van de oorzaak van klachten en het bepalen van de juiste behandeling.</p>	<p>VOEDING & LEEFSTIJL</p> <p>Advies over voeding, kruiden, dagelijkse rituelen en leefstijl afgestemd op uw dosha's voor meer energie en balans.</p>	<p>BEHANDELINGEN & PANCHAKARMA</p> <p>Effectieve Ayurvedische behandelingen en detox-programma's voor ontgifting, herstel en diepe ontspanning.</p>	<p>AYURVEDISCHE MASSAGES</p> <p>Authentieke massages met medicinale oliën voor ontspanning, herstel van balans en versterking van lichaam en geest.</p>	<p>OPLEIDINGEN (EISRA)</p> <p>Professionele opleidingen in Ayurveda volgens de richtlijnen van EISRA. Voor zorgprofessionals en geïnteresseerden.</p>
--	--	--	--	--	--



ANIL K. MEHTA (GAMS)

Hoofd Ayurvedisch arts oprichter AGN



ANAND MEHTA (BAMS)

Ayurvedisch arts

“ Ayurveda is niet alleen de geneeskunst, het is een manier van leven in harmonie met de natuur en uw ware zelf. ”

- ✓ Meer dan 35 jaar ervaring en expertise
- ✓ Authentieke, klassieke Ayurveda
- ✓ Persoonlijke aandacht en zorg op maat
- ✓ Ervaren en gekwalificeerde artsen
- ✓ Behandelingen en advies voor de oorzaak, niet alleen de klacht

INVESTEER IN UW GEZONDHEID. KIES VOOR AYURVEDA. Maak vandaag nog een afspraak en ervaar wat Ayurveda voor u kan betekenen.

<p>AYURVEDISCH GEZONDHEIDSCENTRUM SINDS 1986</p>	<p>AGN Thijssestraat 16 2521 ZL Den Haag</p>	<p>+31 (0)70 319 25 46 info@agn-ayurveda.com www.agn-ayurveda.com</p>	<p>SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFORMATIE OF OM DIRECT EEN AFSpraak TE MAKEN.</p>
--	--	---	---



Pioneers in het Westen

Anil K. Mehta (GAMS) & Anand Mehta (BAMS):

Anil K. Mehta en Anand Mehta behoren tot de bekendste vertegenwoordigers van de Ayurveda in Nederland. Vader en zoon zetten zich al jarenlang in voor de verspreiding van de eeuwenoude Indiase gezondheidsleer en hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van Ayurvedische opleidingen, consulten en onderzoek in Europa.

Anil K. Mehta werd geboren op 17 juni 1954 in India en groeide op in een familie met een lange traditie van Ayurvedische artsen, ook wel Vaidya's genoemd. Al op jonge leeftijd kwam hij in aanraking met de principes van Ayurveda. Na zijn opleiding besloot hij zijn kennis internationaal in te zetten. Vanaf de jaren tachtig speelde hij een pioniersrol bij de introductie van Ayurveda in Europa, met name in Nederland. Hij richtte verschillende opleidings- en gezondheidscentra op en werd bekend als docent, schrijver, spreker en therapeut. Gedurende zijn carrière heeft hij tientallen boeken geschreven over Ayurveda, spiritualiteit en holistische gezondheid. Daarnaast gaf hij lezingen en cursussen aan duizenden studenten en geïnteresseerden.

Een belangrijk onderdeel van zijn werk was de oprichting en ontwikkeling van het Europees Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek naar Ayurveda (EISRA). Dit instituut richt zich op onderwijs, onderzoek en de professionele toepassing van Ayurveda in Europa. Ook stond hij aan de basis van het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland (AGN), een van de oudste Ayurveda-klinieken van Nederland. Dankzij zijn inspanningen kreeg Ayurveda meer bekendheid en erkenning binnen de Europese gezondheidssector.

Zijn zoon Anand Mehta trad in zijn voetsporen. Anand groeide op in Nederland, maar voelde zich sterk verbonden met de Ayurvedische familietraditie. Op jonge leeftijd vertrok hij naar India om een universitaire opleiding Ayurveda te volgen. Tussen 2010 en 2017 studeerde hij aan het Dayanand Ayurvedic College, dat verbonden is aan de Guru Ravidas Ayurved University in Jalandhar. Daar behaalde hij de graad Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (BAMS), gevolgd door uitgebreide stages in een Ayurvedisch ziekenhuis en gespecialiseerde klinieken.

Na zijn terugkeer naar Nederland begon Anand consulten te geven op basis van Ayurvedische principes, waaronder voedingsadvies, leefstijlbegeleiding, coaching en preventieve gezondheidszorg. Daarnaast werd hij docent Ayurveda en verzorgt hij onderwijs op hbo-niveau binnen EISRA. Zijn specialisaties liggen onder andere op het gebied van Ayurvedische voeding, leefstijlcoaching en Ayurvedische psychologie. Hij staat bekend om zijn vermogen om complexe Ayurvedische concepten begrijpelijk uit te leggen aan studenten en cliënten.

Samen vormen Anil K. Mehta en Anand Mehta een belangrijke schakel tussen de traditionele Indiase Ayurvedische kennis en de moderne Europese samenleving. Door middel van onderwijs, consulten, publicaties en onderzoek dragen zij bij aan het behoud en de verdere ontwikkeling van Ayurveda. Hun gezamenlijke werk heeft ervoor gezorgd dat duizenden mensen in Nederland en daarbuiten kennis hebben gemaakt met deze holistische benadering van gezondheid en welzijn.

De Veda's

Verbinding voor een nieuwe tijd

De Bron

Al vanaf de eerste kennismaking met de Veda's ben ik onder de indruk. Om te beginnen vanwege haar diepgaande, kosmische wijsheid. Deze oude heilige geschriften spreken over de oorsprong van het bestaan, de Bron van al wat is. Die oorsprong is het Universele Veld dat we ook wel God noemen, en omdat alles daaruit is ontstaan, bevindt het goddelijke zich in ons. Het doel van de Vedische literatuur is om de mensen eraan te herinneren wie zij zijn en waar zij vandaan komen. De mens staat niet op zichzelf maar is diep verbonden met het Absolute. Maar evenzeer ben ik geraakt doordat ik in de Vedische literatuur zoveel parallele teksten met de Bijbel ontdekte. Temeer omdat ik opgegroeid ben en werkzaam in de protestantse traditie. Enerzijds voelen de Veda's vreemd want afkomstig en behorend bij een niet Westerse cultuur. Anderzijds ervaar ik ze als vertrouwd, juist omdat er zoveel overeenkomsten in de literatuur te vinden zijn.

Veda en Bijbel

Rig Veda X, 126 bijvoorbeeld, begint met de volgende hymne:

'Er was geen Zijn; er was geen Niet-Zijn; er was toen geen ruimte en geen uitspannel erboven. Welke beweging was er? En waar? Onder wiens impuls? Was daar het water, het onpeilbare, het diepe?'

Een tekst van buitengewone schoonheid en ik ben er, nog steeds, ondersteboven van. Want ik hoor hierin het begin van de Bijbel. Het maakt me blij want ik had dat niet verwacht. De Rig Veda bevat ook die andere zeer bekende, filosofische weergave van de schepping:

'Eerst is er Brahman, de Heer van allen, samen met het Woord, en waarlijk het Woord is Brahman.'

Johannes 1:1 geeft dit bijna woordelijke weer:

'In het begin was het Woord, het Woord was bij God en het Woord was God.'

Opnieuw was ik verrast, verbaasd ook. Want hoe kan het toch, dat teksten zo op elkaar lijken maar qua tijdspanne zover uit elkaar liggen?

Nieuw besef

Langzaam maar zeker groeit voor mij het vermoeden dat de teksten uit de Bijbel zijn voortgekomen uit de vele malen oudere Vedische geschriften. Zou het niet zo kunnen zijn dat de Bijbel een 'christelijke' weergave is van de Universele kennis, die de Veda's zijn? Als een 'aspect' ervan? De Veda's spreken op een bepaalde manier over de verbondenheid met het Absolute. De Bijbel heeft daar haar eigen taal voor, vanuit haar eigen cultuur. Maar vanuit Vedisch perspectief, zo zie ik nu. Deze zienswijze inspireert mij omdat het ruimte geeft tot een meeromvattend besef van wat religie is. Als wij de Bijbel leren verstaan in de brede context van Universele Wijsheid kan zij toenemen aan betekenis en weer gaan spreken voor zovelen. Als wij ons leven bezien vanuit het Kosmisch Veld maakt het wellicht geen verschil vanuit welke traditie je je leven betekenis geeft. Er zijn verschillende wegen die naar de top van de berg leiden.

Velen hebben kerk en geloof vaarwel gezegd omdat de antwoorden die gegeven worden niet altijd meer voldoen. Vraagt onze tijd niet om een hernieuwde blik, een zien van binnenuit en intuïtief weten? Voor mij dragen de Veda's hiertoe bij en krijgt deze oeroude kennis stem in onze tijd. Religie komt van religare en betekent verbinden. Je opnieuw verbinden met dat wat leeft diep in je hart, de goddelijke kracht die in je huist, maakt dat je opgewassen bent tegen dat wat gaande is. Het herinnert je aan wie je bent en precies dat is het doel van de Veda's.

Ga samen, spreek samen, weet dat jullie geest functioneert vanuit een gemeenschappelijke bron, op dezelfde wijze als de impulsen van creatieve intelligentie in het begin samen verbleven, verenigd bij de bron.

Rig Veda X.12.40

Mevr. Dineke van Oort
Voorganger PKN



WELCOME TO

Our New Centre for Ayurveda, Yoga & Wellness

Anand Lok, nestled in the serene village of Fakot, just 35 km from Rishikesh, is a holistic wellness retreat, Ayurvedic healing center, and yoga training institute dedicated to the timeless traditions of Ayurveda and Yoga. Surrounded by the tranquil beauty of the Himalayan foothills, it offers a peaceful and nurturing environment for relaxation, rejuvenation, and holistic healing.

The center provides authentic Ayurvedic therapies, including traditional massages, personalized Panchakarma treatments, and yoga-based detox and wellness programs. With its fresh mountain air, panoramic views, and expert guidance, Anand Lok is an ideal destination for those seeking restoration, self-discovery, and renewed balance in the lap of nature.

Anand Lok
Ayurveda  Yoga & Wellness

Centre for Ayurveda, Yoga & Wellness
Tehri Road, Fakot, Rishikesh (Uttarakhand, India)
t. +91 79839 46079 +91 98181 87987
info@anandlokindia.com
www.anandlokindia.com



Anand Lok also offers comprehensive education and training programs in Ayurveda, Yoga, & Meditation, aimed at fostering lasting improvements in health, fitness, and overall well-being. It is a branch of the Prakash Deep Institute of Ayurveda and Yogic Sciences. Its sister organizations include the European Institute of Scientific Research in Ayurveda (EISRA) and the AGN Ayurveda Health Clinic in the Netherlands.



AYURVEDA

Opleidingen *Sinds 1989*

Maak kennis en zie wat EISRA u te bieden heeft

Start een Opleiding / Cursus Ayurveda

Ontdek de Kracht van Authentieke Ayurveda en ontwikkel jezelf op persoonlijk, spiritueel en professioneel vlak. Kies voor een uniek opleidingstraject met doorgroeimogelijkheden.



Massage therapist 1 jaar



Ayurvedic Technician 2 jaar



Ayurvedic Practitioner 4 jaar



Ayurvedic Health Coach*

**(Modulaire Online Cursus)*

*Ayurveda Nourishes the Body,
Educates the Mind & Liberates the Soul*

BEZOEK ONZE OPEN DAGEN

Maak kennis met onze Ayurveda artsen (GAMS/BAMS), docenten en ontdek welke opleiding bij jou past.

Zaterdag
22 aug. 2026

Zaterdag
5 sept. 2026

Locatie:

De Rijkstraat 1
2497 DS 's-Gravenhage (gratis parkeren)

Download hier het aanmeldformulier.
Vul deze in en stuur naar:

info@eisra.nl

