

NATUUR-
GENEESKUNDE
VOOR
DE HUID

De natuur verricht wonderen.

Eten, slapen, ademen, bewegen en contact met de buitenwereld (mensen, dieren en klimaat) zijn de voornaamste dagelijkse handelingen die van vitaal belang zijn in het behoud van onze gezondheid. Uiteraard dragen ze alleen bij indien ze aan onze noden aangepast zijn. Verkeerde voeding, onrustige slaap en stress, verkeerd ademen, verkeerde houdingen en bewegingen, en onaangepaste interacties met de buitenwereld dragen snel bij tot ouderdom, verval en uiteindelijk de ziekte.

Schoonheid en een gaaf gelaat kan uiteraard niet zonder aan de natuurlijke behoeften van het lichaam te voldoen. Vermits elke persoon een individuele constitutie heeft is het kennen van uw type een belangrijke stap in de persoonlijke toepassing van de natuurelementen.

“Let food be thy medicine and medicine be thy food.”

— *Hippocrates*

Al tien jaar lang bezoek ik jaarlijks India met slechts één doel: Om een zuiveringskuur te ondergaan op natuurgeneeskundige wijze, ook wel Ayurveda genaamd. U weet wel, die rare behandelingen waar veel olie over uw voorhoofd gegoten wordt en die met darmspoelingen eindigt. Maar het resultaat mag er zijn. Een fit gevoel na amper 2 weken behandeling. Wat mij vooral opviel is spectaculaire verbetering in de textuur van de huid. Als dermatoloog gespecialiseerd in huidverzorging kon ik die voordelen van de kuur niet zomaar naast mij leggen en voortgaan alsof er niets gebeurd was. Kort na mijn eerste reis begon ik me als arts te verdiepen in de principes van natuurgeneeskunde. Gedurende de negen opeenvolgende reizen ging ik telkens te leer bij

twee eminente artsen aan de universiteit van Pune, India. Dankzij deze studies voltrok zich bij mij een intense integratie tussen de Oosterse en de Westerse visie over geneeskunde. Dit bijzonder hoofdstuk, die zich vooral richt op de natuurlijke wijze van huidverzorging, is de eerste stap in deze richting.

Ayurveda is vermoedelijk de oudste gekende vorm van natuurgeneeskunde, wiens principes tot op heden nog steeds grotendeels ongewijzigd, toegepast worden. Het begon allemaal 5000 jaar V.C., welgeteld ruim 7000 jaar geleden met aandachtige observatie van de natuurelementen. De innige verbondenheid van de mens met de natuur waren essentieel voor zijn overleving. Kennis over de werking van planten werd gedeeld en mondeling overgedragen aan de volgende generatie. Af en toe leidde het toevallig eten van ongekende groeten, fruit of kruiden tot bizarre bijwerkingen of zelfs ziekte. Deze natuurfenomenen werd aandachtig bestudeerd en gerapporteerd. Mettertijd begreep men de geneeskrachtige eigenschappen die men hieruit kon putten. Planten die diarree gaven werden als geneesmiddel gebruikt bij constipatie, terwijl planten die constipatie veroorzaakten toegediend werden bij diarree. Langzaam ontstond een georganiseerde proefondervindelijke kennis die geleid heeft tot de meest toegepaste vorm van natuurgeneeskunde, namelijk de ayurveda. Ayurveda wordt in India aan de universiteit onderwezen en is de meest toegankelijke vorm van geneeskunde voor ruim 1,25 miljard mensen. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) heeft recentelijk ayurveda als geneeskunde erkend.



Ken uw type

Uiteraard zijn we niet allen gelijk voor de natuurwetten. Elk dier eet, slaapt, ademt en beweegt anders. Wat de vogel kan is voor de vis onmogelijk en vice versa. Bij het vallen van de nacht ontwaken andere diersoorten en ziet de natuur er helemaal anders uit. Zo zijn wij mensen eveneens verschillend en is de kennis van ons lichaamstype en onze interactie met natuur essentieel voor onze overleving, onze gezondheid en bijgevolg ook voor onze schoonheid.

We onderscheiden in de ayurvedische natuurgeneeskunde drie types die in lichaamskenmerken en –functies duidelijk van elkaar verschillen. Elk van ons is een mengeling van deze drie verschillende types, waarbij de expressie van één type boven de andere twee overheerst. Uiteraard is er een overeenstemming met wat wij in het westen als huidtypes gewoon zijn, maar de natuurgeneeskunde gaat nog een stapje verder en verbindt het uiterlijk type met het innerlijk type van het lichaam. Zo begrijpen we beter wat voeding en levensstijl voor de huid kunnen betekenen.

Hoewel we in wezen dezelfde mens en zijn ziektesymptomen observeren is het niet gemakkelijk de brug te leggen tussen deze twee zienswijzen die elk hun succes bewezen hebben. De Westerse geneeskunde en de Oosterse geneeskunde hanteren immers elk een andere terminologie. Met behulp van een kleurencode gaan we hier de analogie maken tussen de Westerse en de Oosterse benamingen van de diverse typen. Iedereen is immers uniek en moet rekening houden met zijn gestel voor de juiste keuze van voeding en leefwijze.

De drie lichaamstypen en hun corresponderende huidtypen zijn:

VATA = DROOG HUIDTYPE

PITTA = GEVOELIG HUIDTYPE

KAPHA = VET HUIDTYPE

We maken hier meteen de correlatie naar de oude gekende indeling in huidtypen. In de Oosterse natuurgeneeskunde is de symboliek en het verhaal rond de beschrijving heel

belangrijk omdat het de ondersteuning vormde voor de mondelinge overdracht. Het is immers eenvoudiger een leuk verhaal te onthouden dan een droge wetenschappelijke tabel met cijfers. Hoe we het ook benoemen, symbolen, kwaliteiten of elementen, door ze in detail te beschrijven vallen de gelijkenissen met onze Westerse visie op, en kunnen we aan de slag met de zelfdiagnose en de aangepaste behandeling op natuurlijke wijze.

“It is far more important to know what person the disease has than what disease the person has.”

— *Hippocrates*

De drie lichaamstypen worden hier in hun zuivere vorm beschreven. De realiteit is complexer, daar er vooral mengtypen bestaan. Ze zijn ontstaan uit de leer van de vijf natuurelementen, die vijf kwaliteiten vertegenwoordigen in het universum. Deze vijf elementen zijn: Ruimte, lucht of beweeglijkheid, vuur, water en aarde.

Vata type bestaat uit ruimte en lucht (wind, droog, beweeglijk, interactief) als corresponderende elementen.

Pitta type bestaat uit vuur (warm, ontstoken) als corresponderend element.

Kapha type bestaat uit water en aarde (vochtig, vast, vet) als corresponderende elementen.

Specifieke kwaliteiten van de drie lichaamstypes

	Vata (ruimte en lucht): droog huidtype	Pitta (vuur): gevoelig huidtype	Kapha (water en aarde): vet huidtype
Huid in normale toestand	fijn, licht	gloed, uitstraling	dik, stevig
Huid bij overactiviteit	dunne, fijne, droge en ver-slapte huid, veel uitdruk-kingsrimpels	ontstoken, diffuus rood, overmatig zweten	dikkere, ruwe, vette huid, diepe groeven
Temperatuur	Koud	Warm	Koel
Voorkomen van acné	Droge en broze huid met veel open comedonen	Ontstoken huid met pustels en rode papels	Vette en dikke huid met gesloten comedonen en cysten
Sebum en zweet	Droog: gebrek aan vocht en gebrek aan sebum	Vochtig: zweet en etter. Droog: verhardingen bij oververhitting	Vet: zweet matig, maar heeft meer sebum en slijmen
Veroudering	Verouderd het snelst	Gemiddelde veroude-ring	Verouderd het traagst
Haren	Droog, broos, fijn, karig, veel gespleten punten, ruwe oppervlakte	Gemiddeld volume en dichtheid, glad opper-vlak, meer grijs haar	Dicht en dik haar, don-kerste van de 3 types, vetter haar
Ogen	Kleine ogen, vaak in beweging	Middelgrote ogen, geel-rode sclera	Grote ogen, witte sclera
Lichaamsbouw	Broze en dunne lichaams-bouw, slank en mager, zeer klein of zeer groot van gestalte	Gemiddelde lichaams-bouw, juiste verhoudin-gen, stevige spieren	Zwaar, breed, sterk, vaste en stevige lichaamsbouw, gelijkmatige proporties,
Dag/nacht ritme	Staan vroeg op en ontbij-ten vroeg, slapen minder 4 tot 6 uur per nacht	Staan later op en ont-bijten later, slapen 6 tot 8 uur per nacht	Staan het laatst op en slaan ontbijt over, slapen lang 8 tot 10 uur per nacht
Metabolisme	Wisselend metabolisme. Komt moeilijk aan, valt gemakkelijk af	Snel metabolisme. Komt gemakkelijk aan, valt gemakkelijk af.	Traag metabolisme met vertraagde respons. Komt makkelijk aan, valt moei-lijk af.
Eetgewoonten	4 tot 5 maal per dag, klei-ne porties, onregelmatige eetlust	2 tot 3 maal per dag, grote porties, hevige eetlust	1 tot 2 maal per dag, klei-ne porties, evenwichtige eetlust
Stoelgang	Verstopt, onregelmatig, kleine hoeveelheid	Soepel, regelmatig, grote hoeveelheid	Langzaam, regelmatig, gematigde hoeveelheid
Activiteit	Zwakke uithouding, actief en enthousiast, verzamelt veel informatie, multi-tas-king	Matige uithouding, intelligent, snel van begrip, hebben ideeën, kunnen delegeren	Sterke uithouding, lui, traag, maar neemt één taak en volbrengt die met succes
De organen en hun connectie met de lichaamstypes	Skelet, zenuwstelsel, lager gedeelte van het lichaam (dikke darm, nieren, blaas, baarmoeder, genitalia), bewegingen in het alge-meen zoals de bloed- en lymfecirculatie	Bloed, huid, middel-ste gedeelte van het lichaam (lever, gal, pancreas, dunne darm), immuniteit	Spieren, vet, bovenste gedeelte van het lichaam (hart, longen, maag), alle vochten inclusief lymfe, vocht in de oogbol, her-senvocht, enz.

De behandeling van onregelde lichaamstypen op natuurlijke wijze.

Een lichaam in perfect evenwicht is een samenspel bestaande uit gelijke delen van elk type. Meestal echter overheerst één type boven de anderen en krijgen we de zichtbare expressie van Kapha, Pitta of Vata. Een perfect normale huid bestaat in de Westerse visie eveneens uit een ideale verhouding tussen een vette, droge en gevoelige huidtype.

Door ouderdom, verkeerde voeding of leefwijze kan een overactiviteit ontstaan van één bepaald lichaamstype. Dit leidt tot onevenwicht en na verloop van tijd ook tot klachten.

Herstel van een overactieve lichaamstype kan bereikt worden door de juiste voeding, door de juiste leefwijze en door uitwendige natuurlijke hulpmiddelen.

Ayurvedische natuurgeneeskunde en de voeding

In de natuurgeneeskunde wordt aan voeding echte geneeskundige krachten toegeschreven op voorwaarde dat men precies weet hoe die aan te wenden.

Als algemene regel geldt dat de eetlust het signaal moet geven om aan tafel te schuiven.

In de mond wordt het voedsel als het ware “gemalen” tot kleine fragmenten en vermengt met speeksel. Deze brei bereikt de maag via de slokdarm. De maag is een holle spier die samentrekt en zo het voedsel kneedt en mengt met de zure sappen. Dit is een belangrijke stap in de verdere vertering.

Kleine hoeveelheden laten de maag toe om in een ontspannen positie naar behoren te kunnen werken. Als regel mag de maag voor 50% gevuld zijn met vast voedsel, voor 25% met vloeistoffen en voor 25% blijft de maag leeg om te kunnen kneden en verteren. Bij een overvolle maag kunnen er oprispingen optreden.

Koud eten vertraagt de vertering en is duidelijk niet aangewezen. Lauwwarme voeding verteert het best omdat het de lichaamstemperatuur benadert, en daarom minder toxische resten achter laat.

Gebruik liefst vers bereid eten. Onze Westerse gewoonte van voorverpakte, bewaarde, gekoelde of ingevroren voeding te nuttigen is niet aangewezen. Het voedsel verteert minder goed en onverteerde resten worden als “afval” in het lichaam achtergelaten.

Eens de warme voeding bereid is moet het vers gegeten worden. Het opslaan van overschotten in de koelkast met de bedoeling het later opnieuw op te warmen en te nuttigen, is uit den boze. Deze opgewarmde en dus voor een tweede maal “bereide” voeding is ontdaan van alle energetische eigenschappen en blijft deels onverteerd in het lichaam. Daar zorgt het voor prikkeling van ons immuunsysteem, de alvleesklier en andere organen. Het vormt toxines en is volgens de ayurvedische natuurgeneeskunde verantwoordelijk voor een lui en loom gevoel door overbelasting van het metabolisme.

Op termijn leidt dit tot ouderdomsziekten of beschavingsziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk, trage schildklier, cellulitis, obesitas, en andere opstapelingsymptomen. Een reinigingskuur om het lichaam van deze resten te ontlasten, is aangewezen.

Op het niveau van de huid zien we de tekenen van deze opstapeling verschijnen als verdikkingen, diepe groeven, wratten en andere verheven letsels, verhoogde uitscheiding van talg en verdikking van de talgklieren, naast vele andere symptomen van onzuivere huid.

Het overmatig gebruik van rood vlees, alcohol en te pikante spijzen activeren ons metabolisme en zorgen voor ontstekingsziekten. Ze bevorderen een agressiever gedrag en verminderen onze empathie met de omgeving. Op het niveau van de huid uit zich dat door roodheid, eczeem en puitsjes.

Vers voedsel ook wel “raw food” genaamd, met name verse groenten en fruit, bevatten veel energie doordat ze grotendeels onbewerkt worden gegeten. Ze zorgen voor vitaliteit en opgewektheid. Fruit moet afzonderlijk gegeten worden op een lege maag, liefst zuiver en niet met andere voeding gemengd. De dag kan best gestart worden met vers fruit en dranken zoals thee, fruitsap of water.

Vers onbewerkt voedsel zorgt voor een zuivere huid, zonder opstapelingen, prikkelingen of ongewenste uitscheidingen.

Een koffielepel goede vetstoffen zijn noodzakelijk voor het opnemen van de voedingsstoffen. Koe-ghee, sesamolie of olijfolie bij de maaltijd mogen de gewoonte worden.

Te droge en harde voeding is niet aangewezen voor de vertering. Zachte en half-vloeibare voeding verteert beter. Maaltijdsoepen gelden in de natuurgeneeskunde als de ideale recepten. De hoofdmaaltijd mag bij voorkeur ’s middags genuttigd worden. Geef de voorkeur aan volkorengranen met veel vezels. Voeding die uit witte geraffineerde bloem bestaat, zoals wit brood, heeft de neiging tegen de darmwand aan te kleven bij gebrek aan vezels. Hierdoor blijven veel onverteerde voedselresten plakken, die na een gistingproces toxines achterlaten. Het resultaat is een opgeblazen gevoel en vochtretentie.

De smaak- en reukorganen dienen in de natuur om ons te leiden in de keuze van voeding, in het herkennen van gevaar of in de juiste keuze van partners. Het is een essentieel element van onze overlevingsstrategie.

Nog meer dan de voeding zelf, hebben de natuurlijke smaken in de voeding een betekenis en beïnvloeden ze ons metabolisme. Door de grondige kennis van smaken kunnen we voeding aanwenden om het lichaam in balans te brengen en zelfs om ziektes te genezen.

Door de industrie bewerkte voeding kan zijn oorspronkelijke smaak verliezen door de kweekmethode, de genetische manipulatie of door de additieven die tijdens de bereiding en bewaring toegevoegd werden. Smaken die niet meer overeenstemmen met de voeding brengen ons metabolisme op een dwaalspoor. Daarom refereren we hier uitsluitend naar de natuurlijke smaken van onbewerkt voedsel.

De ayurvedische natuurgeneeskunde beschrijft 6 smaken die aan voeding toegeschreven worden. Zoet, zuur, zout, pikant of scherp, bitter en samentrekkend. De samentrekkende smaak wordt als zesde smaak ingedeeld maar heeft eigenlijk geen echte smaak in de zin die wij kennen. Het is de smaak van rauwe groenten en fruit, zoals die van een rauwe banaan of rauwe granaatappel. Een beetje wrang.

Deze zes smaken hebben kwalitatieve eigenschappen die verbonden zijn met de lichaamstypen en gidsen ons bij het uitbalanceren van een onevenwicht in deze lichaamstypen.

In een perfecte maaltijd moeten alle 6 smaken vertegenwoordigd zijn, maar niet in dezelfde hoeveelheid.

De 6 smaken van voeding en hun werking

Smaak	Voornaamste werking	Gebruikelijke bronnen
Zoet	Bouwt de weefsels op, kalmeert de zenuwen	Fruit, granen, natuurlijke suikers, verse melk
Zuur	Reinigt de weefsels, verhoogt de opname van mineralen	Zure fruitsoorten, citrusvruchten, yogurt, gefermenteerde voeding zoals azijn, gist, brood, kaas, soja saus, tahini, ...
Zout	Verbeterd de smaak van voedsel, smeert de weefsels, stimuleert de vertering	Natuurlijke zouten, zeegroenten zoals zeewier en algen
Bitter	Ontgift en verlicht de weefsels	Donkergroene bladgroenten, kruiden en specerijen, donkere chocolade, aloë vera, witloof
Scherp	Stimuleert de vertering en de stofwisseling	Chili pepers, knoflook, kruiden en specerijen, gember, zwarte peper, groene peper,
Samen-trekkend	Absorbeert water, verstevigt de weefsels, droogt vetten	Peulvruchten, rauwe groenten en fruit, kruiden, sla, onrijpe vruchten, witloof

Het balanceren van de lichaamstypen door de juiste smaken te nuttigen:

	Herstelt het evenwicht	Verstoort het evenwicht
Vata	Zoet, zuur, zout	Bitter, scherp, samentrekkend
Pitta	Zoet, bitter, samentrekkend	Zuur, zout, scherp
Kapha	Scherp, bitter, samentrekkend	Zoet, zuur, zout

Huidveroudering en huidverzorging volgens lichaamstype

De drie lichaamstypen hebben elk hun kwaliteit bij evenwicht. Bij onevenwicht door overactiviteit of door veroudering komen zichtbare symptomen tot uiting die als een ziekte herkend worden. De behandeling op natuurlijke wijze omvat een inwendige aanpak door voeding, een uitwendige aanpak met natuurlijke bestanddelen en een aanpassing van de leefwijze om het evenwicht te herstellen.

De verzorging van de Vata lichaamstype of droog type

Een vata-overwegend persoon zal bij het verouderen zijn kenmerken van een fijne en droge huid, nog verder zien toenemen. Ze ontwikkelen een droge, ruwere huid met verlies van vet en vocht in de huid. De huid verliest eveneens volume. Ze ontwikkelen een verslachte dunne huid met rimpels als gevolg. De onderhuidse weefsels, vooral de spieren en het vet, verminderen in volume waardoor het gelaat uitholt. Onvrijwillige samentrekking van de spieren zorgt ook voor uitdrukkingsrimpels bij rust. Vata types hebben makkelijk zichtbare gesprongen bloedvaten onder hun dunne huid en zijn vatbaar voor pigmentvlekken. Rond de ogen zien we groeven ontstaan door volumeverlies, donkere kringen en een verslachte huid aan de oogleden. Droog en broos haar horen eveneens bij dat type. Hun acné uit zich door een grotere aanwezigheid van zwarte puntjes, vaak op een achtergrond van een drogere huid.

Van alle drie lichaamstypen heeft vooral de Vata type last van versnelde veroudering. Het aanvullen van hun tekorten aan vocht, vet en proteïnen zal de veroudering vertragen.

Dieet inwendig

Als algemene regel kunnen warme maaltijden met veel vocht, veel proteïnen, en een eetlepel goede oliën, de huid van deze typen herstellen.

Oliën

Zwarte Sesamolie, koud geperst verdient de voorkeur. Het zal zowel de huid als de inwendige structuren tot in het bot voeden. Een tweede en derde keuze vormen olijfolie en koe-ghee (zie later). Ook vetten uit avocado's zijn bijzonder gunstig. Walnoten en amandelen, geweekt in water, zijn zowel een bron van goede oliën als van goede proteïnen.

Proteïnen

Een rijk proteïne dieet is noodzakelijk voor de opbouw van de weefsels. Eieren, zalm, makreel en sardienen zijn gunstige eiwitten. Gele linzen en bonen geweekt in water vormen eveneens

een goede bron van plantaardige oorsprong. Soja bonen verteren best als ze gekookt zijn samen met wat olijfolie en look voor een betere opname en vertering. Soya melk is ook goed verteerbaar en is gunstig voor vata omdat soya vocht vasthoudt. Het is echter niet aangewezen voor Kapha types omdat het overgewicht en cellulitis bevordert juist door de vochtretentie. Tofu geniet geen voorkeur in de natuurgeneeskunde omdat het slecht verteert voor westerlingen. Gebruik van de aangepaste oliën bevordert grotendeels de inname van proteïnen.

Vochtinnname

Veel vocht is nuttig om de hydratatie te herstellen. Rauwe groenten (salades) kunnen hier een goede bron zijn van vocht. Wat bergzout (beter dan zeezout) bij de voeding helpt eveneens om het vocht vast te houden. Koolzuurhoudende dranken moeten echter bij dat type zeker vermeden worden. Verse sappen van fruit en groenten zijn aanbevolen omdat ze veel vitaminen en mineralen bevatten. Wortel, courgetten, pompoen, rode biet of kalebas, papaja, mango, zoete appel, appelsienen en andere citrusvruchten zijn zeer geschikt. Amandelmelk is een goede bron van calcium en proteïnen. Zoete en zure smaken zijn aangewezen. Vermijd bittere, samentrekkende of pikante smaken.

Uitwendig

Gelaatsmassages met sesamolie. Hydraterende maskers in het algemeen. Vooral de rijpere droge huiden mogen oliemaskers hebben.

Leefwijze

Een ontspannen leefwijze, vrij van angsten, ergernissen en neerslachtigheid in een warme omgeving en voldoende contact met de grond (aarding) brengen deze types in evenwicht. Meditatie en ademhalingsoefeningen zijn bijzonder gunstig.

De verzorging van de Pitta lichaamstype of gevoelig type

De Pitta lichaamstype kenmerkt zich door een sterke wilskracht nodig voor het initiëren van de actie. Deze vurige type heeft oorspronkelijk voldoende reserves van vocht en vet om de lichaamsstructuren te voeden, maar kan bij onevenwicht snel opbranden.

Op latere leeftijd vertonen ze meer roodheid bij ontsteking of net een grauwe tint als de weefsels “opgebrand” zijn, last van jeuk en eczeem, vroegtijdig haarverlies en/of grijs haar.

Gezien hun goede vet en vochtgehalte zullen de symptomen die we vroegtijdig merken bij de Vata type zich slechts op laattijdige leeftijd manifesteren bij een Pitta type. Hier gaat het vooral om het controleren en afkoelen van de overactiviteit.

Acné uit zich bij een Pitta type vooral door een grotere aanwezigheid van rode papels en gele ontstoken puistjes, op een niet al te vette huid.

Dieet inwendig

Als algemene regel zijn koelende (maar geen koude) spijzen, met zoete smaak en lichte textuur die veel vocht bevatten het meest aangewezen. Een eetlepel goede oliën en veel proteïnen kunnen de huid van deze typen herstellen.

Vast voedsel

Licht eten en vooral groene sla in al zijn vormen met wat goede oliën zoals olijfolie of Koe-ghee, kalmeert de Pitta. In deze bereiding kunnen ook de proteïnen die aangewezen zijn voor de Vata type verwerkt worden. Een Pitta type kan ook kip en vis als bron van proteïnen nuttigen. Een klassieke “caesars salade” is de ideale lichte maaltijd.

Vooraf zoet fruit zoals papaja, zoete appels, kersen, druiven, watermeloen of andere zoete vruchten kalmeren en voeden de Pitta.

Drank: Muntthee werkt verkoelend evenals verse sappen van zoete vruchten, vooral granaatappelsap.

Uitwendig

Massages, maskers en crèmes op basis van kalmerende stoffen zoals komkommer, kamille, sandelhout en aloë vera.

Leefwijze

Zwemmen, wandelen met blote voeten op het vochtig gras, leven in een koele omgeving.





De verzorging van de Kapha lichaamstype of het vette type

De Kapha lichaamstype houdt gemakkelijk vocht en vet op. In die zin gaan de weefsels niet snel in volume verminderen of uitdrogen, maar eerder het tegenovergestelde vertonen. De vastheid van een Kapha lichaam heeft namelijk als keerzijde dat Kapha types sneller opstapelingen gaan vertonen op latere leeftijd. De huid wordt dikker, grover en vertoont op leeftijd diepe groeven. Rond de ogen zien we vochtophopingen met zware wenkbrauwen, zware oogleden en de vorming van wallen. Het lager gedeelte van het gelaat vertoont hangende wangzakjes en een dubbele kin.

Hun acné uit zich door een grotere aanwezigheid van witte kopjes en cysten gevuld met talg, tegelijk met een vette glimmende huid.

Het beheren van de opstapelingen is noodzakelijk om de Kapha typen van veroudering te vrijwaren.

Dieet inwendig

Als algemene regel moeten de weefsels verlost worden van de opstapeling. Warm water, gember en honing gelden als basis om te draineren en dat lichaamstype te normaliseren.

Voedsel

Licht en warme voeding. Maaltijdsoepen vormen een ideaal dieet omdat ze licht, vloeibaar, gekookt en dus licht verteerbaar zijn. Vermijden van voeding die de opstapeling bevordert zoals eieren, melkproducten, wit brood en andere gezuiverde zetmeelderivaten zoals pasta. Lichtere voeding is aangewezen zoals groene sla en aanverwante groenten, weinig oliën (koe-ghee bij voorkeur) en licht verteerbare proteïnen zoals kip of vis.

Drank: Warm water, honing en gember.

Uitwendig

Warmte van stoomcabines, peelings en scrubs om opstapelingen te verwijderen, de citroenzuurpeel, massage en lymfedrainage met cederhoutolie om het vocht te draineren.

Leefwijze

Veel beweging, wandelen, intensieve fitnessstraining zoals cross-fit, sauna, leven in een warm klimaat.

Sleutel-ingrediënten in de natuurgeneeskunde

Honing

Honing is de enige zoetstof die niet tot de zoete smaken gerekend wordt en dus voor diabetici en kankerpatiënten toegelaten is. Eén tot maximum 3 eetlepels per dag is de dosis. Neem liefst honing van biologische kwaliteit. Meestal staan ook de planten en bloemen waaruit de bijen hun ingrediënten halen, op de pot vermeld. Honing mag niet boven de 40°C verhit worden. Het vernietigt de goede eigenschappen van honing en maakt het zelfs toxisch. Honing wordt best afzonderlijk gegeten en niet in warme thee of melk geroerd. Naast de zoetstof op basis van fructose heeft het ook een bittere en vooral de samentrekkende eigenschap die zuiverend is voor de Kapha. Te veel honing kan droogheid van de huid geven. De Kapha type neemt honing best met thee. De Pitta type liefst met verse melk. De Vata type neemt liever geen honing daar zijn huid al droog genoeg is. Honing kan ook uitwendig als pakking gebruikt worden op het gelaat ter behandeling van de vette huid en acné.

Koe-Ghee

De koe-ghee ontstaat als biologisch zuivere boter verwarmd wordt – zonder te verbranden - waardoor de eiwitten en het water naar boven drijven als schuim en zo van de vetten gescheiden kunnen worden. Het volstaat om het schuim gewoon met een lepel uit te scheppen. De boter op het vuur laten tot al het water uit de vet verdamppt is en geen luchtballen meer ontstaan. Het vloeibare warme vet wordt verder door een fijne doek gefilterd tot een klare heldere olie. Dit proces wordt ook “klaren” genoemd wordt en is te zien in talrijke films op YouTube. Ghee wordt op kamertemperatuur bewaard en blijft maanden tot jaren goed. In de regel geldt; hoe ouder de Ghee hoe beter zijn eigenschappen.

Vetten worden in het Westen vaak als de duivel afgeschilderd. Dit komt voornamelijk door onze hoge inname van verzadigde vetzuren met een lange keten die moeilijk tot de weefsels dringen en slecht gemetaboliseerd worden. Ze zorgen terecht voor stapeling, obesitas en ziektes. Ghee bevat een meer korte keten vetzuren die beter

tot in de weefsels dringen en meer onverzadigde vetzuren. Ghee bevat ook vetoplosbare vitaminen en antioxidanten zoals vitamines A, E, D, K en vitamine B12. Ghee is samen met sesamolie een van de beste vormen van olie en wordt veelvuldig gebruikt in de ayurvedische geneeskunde.

Korte keten en onverzadigde vetzuren, zoals in Ghee zijn noodzakelijk omdat ze talrijke functies in ons lichaam vervullen zoals het herstel van onze celmembranen, op peil houden van een laag cholesterol gehalte, verlies van overmatig gewicht, verbeteren van de immuniteit, bestrijding van hoge bloeddruk en diabetes en vele andere aandoeningen die klassiek aan lange keten verzadigde vetzuren worden toegeschreven.

Ghee wordt gebruikt voor uiteenlopende toepassingen. Van een uitstekende braad- en bakmiddel, rijk aan omega 3 tot een vehikel om vetten en vetoplosbare kruiden diep in de weefsels te laten doordringen.

Ghee is als vetbron het meest geschikt voor Pitta typen.

Ghee behandelt de post menopauzale droogheid. Het kan in hoge dosis ingenomen worden zonder het “slechte” cholesterolgehalte te verhogen.

Het is voedend voor de huid, de ogen en het zenuwstelsel.

Chyawanprash

Chyawanprash is een pasta bereid uit de amla vrucht, gekend voor zijn hoog gehalte aan vitamine C en anti-oxidanten. Hieraan worden tal van kruiden toegevoegd en zelfs ghee voor een betere opname door het lichaam.

Chyawanprash werkt regenererend voor het lichaam en wordt vaak aangeraden bij zwakte of na een lichaamsreiniging. Het bevordert de eetlust en ondersteunt de vertering in de maag. Vooral aangewezen bij een vertraagde verteringssysteem. De dosis is 1 koffielepel per dag, liefst 's ochtends. Kapha types mogen het met water of thee innemen, terwijl Vata types het best mixen met wat ghee en een glas verse warme melk.

Pitta types hebben reeds een actief metabolisme en slechts ½ lepel met wat warme thee volstaat.

Koemelk

In de natuurgeneeskunde wordt verse melk beschouwd als de “godendrank” vanwege zijn

voedende en genezende kwaliteiten. Melk is ontworpen om meteen van de koe naar het kalf te verhuizen, zonder contact met de buitenlucht. Het vernuftig systeem van uiers laat het “vers” gebruik van koemelk door het zogend kalf technisch toe. Na amper 24 uur in contact met de lucht verandert de biologie van melk en is het voor de natuurgeneeskunde niet meer voor consumptie vatbaar. In het Oosten wordt verse melk na minder dan 24 uur uit de rekken verwijderd om er melkderivaten van te maken, zoals yoghurt en kaas. Om kwaliteitsmelk te produceren moeten koeien vrij in de natuur kunnen leven, al grazend en zonder de stress die ze in drukke kwekerijen ondervinden. Wat de Amerikanen “grassfed cows” noemen en in Europa de label “biologisch gekweekt” draagt, heet in het Oosten “De Heilige koe”. Zo zie je maar dat dezelfde koe verschillende benamingen heeft al naargelang het adres waar ze zich bevindt. Melk wordt warm gedronken voor een Vata en een Kapha type. Deze typen hebben er het meeste baat bij omwille van de respectievelijk zoete (vata) en samentrekkende (kapha) eigenschappen van verse melk. De Pitta type heeft vooral baat bij de koelende eigenschappen van melk en drinkt melk best op kamertemperatuur. De dosis voor een volwassene is 2 maal 150 ml per dag.

Bergzout of Rock salt

De klassieke geneeskunde heeft zout bovenaan de lijst van boosdoeners gezet terwijl het voor de natuurgeneeskunde helende kwaliteiten heeft. Aan het overmatig gebruik van klassiek keukenzout wordt hoge bloeddruk, hartfalen en nierproblemen toegeschreven terwijl natuurlijk bergzout veel van deze euvels juist kan behandelen of preventief kan bestrijden. Deze paradox is gemakkelijk te begrijpen als we de verschillende zouten op een rij zetten. Klassieke keukenzout heeft een hoog gehalte aan natrium. Door zijn chemische bewerking gaan veel van al de andere natuurlijke mineralen die belangrijke functies in ons lichaam ondersteunen en die in het zout aanwezig zijn, verloren. Bovendien worden aan geraffineerde keukenzout ook minder gezonde ingrediënten toegevoegd om het klonteren tegen te gaan.

De natuurgeneeskunde staat op het, weliswaar beperkt gebruik, van natuurlijk zout en geeft de voorkeur aan bergzout boven zeezout omdat

bergzout een kleiner natriumgehalte heeft en een rijker aanbod aan mineralen. Natuurlijk bergzout is immers rijk aan gezonde en onmisbare mineralen. Daarom wordt bergzout liever gebruikt bij mensen met neiging tot een hogere bloeddruk.

Zout geeft een onmiddellijke hydratatie van het lichaam door de lichte vochtretentie die het veroorzaakt. Het is vooral geschikt voor een Vata type waar het de stijfheid bestrijdt. Bergzout is slechts matig geschikt voor de Pitta type en het minst geschikt voor de Kapha type.

Aloe vera

Aloe vera is geschikt voor alle drie typen. Het is bitter en samentrekkend, wat gunstig is voor Kapha en Pitta typen. Door zijn sterk hydraterende eigenschappen is het ook goed voor Vata typen. Aloe vera is goed voor dames na de menopauze om het vochtgehalte te bewaren in de huid.

Aloe vera verlicht bovendien de vertering en is gunstig voor de Kapha met zijn vertraagde vertering.

Aloë vera kan ook uitwendig op de huid gebruikt worden. Het heeft kalmerende, ontstekingswerende en genezende eigenschappen. Aloë vera is vooral gekend omwille van zijn beschermende en kalmerende rol na zonnebrand.

Sesamolie

Ons lichaam bestaat voor een klein maar belangrijk deel uit vetten. Alle membranen van onze cellen en een flink stuk van ons zenuwstelsel bevatten vetten. Door het ongelooflijk groot gebruik van ongezonde vetten, met name lange keten vetzuren en verzadigde vetzuren, hebben deze vetten in het westen een slechte reputatie verworven en hebben we het kind met het badwater weggegoten. Zelfs vetten van plantaardige oorsprong zoals zonnebloemolie en palmolie zijn niet geschikt voor het menselijk lichaam volgens de natuurgeneeskundige principes.

Sesamolie dringt zeer goed door tot diep in de weefsels waar hij de soepelheid herstelt. Het bevat krachtige anti-oxidanten en is de beste bron van vetten voor Vata types, gevolgd door olijfolie en koe-ghee. Sesamolie afkomstig uit de zwarte sesamzaden door koude persing is minder zuur dan olie van de witte sesamzaden. Het geniet dan ook de voorkeur in de natuurgeneeskunde.

Matig gebruik van sesamolie volgens het lichaamstype herstelt het lichaam en verbetert de opname van talrijke voedingsbestanddelen zoals proteïnen en vet oplosbare vitaminen. Uitwendige massages met sesamolie horen bij het dagelijks ritueel in de ayurvedische geneeskunde.

Eieren en andere dierlijke bronnen van proteïnen

Eieren zijn moeilijk verteerbaar en vertragen het metabolisme. Daarom mag niet iedereen eieren eten.

Vata typen met een snel metabolisme hebben baat bij de proteïnen van eieren en tegelijk genieten ze ook van de vetten in het eigeel. Een andere bron van dierlijke proteïnen voor de Vata type is het eten van vis, kip of schaap. Eieren zijn niet geschikt voor de Kapha type. De Kapha type haalt liever zijn dierlijke proteïnen uit vis en schaap.

Eieren kan af en toe gunstig zijn voor een Pitta type met goede eetlust. Een beter alternatief voor dierlijke eiwitten voor de Pitta type zijn kip of schaap.



Uiteraard zijn er talrijke goede proteïnen van plantaardige oorsprong zoals bonen, noten en linzen. Ze worden best enkele uren in water geweekt alvorens ze te bereiden. Dit verhoogt de beschikbaarheid van de proteïnen.

Noten

Noten, en vooral amandelen, hebben een verwarmende kwaliteit. Ze zijn een goede bron van proteïnen en van calcium. Een nachtje weken in water verbetert de opname van de proteïnen en koelt de warmte af.

Amandelen en andere noten zijn goed voor de Vata type die er 6 tot 8 stuks per dag van mag eten. Een beperkte hoeveelheid noten mag voor de Kapha type, met name 2 tot 3 stuks per dag. De Pitta type neemt best geen noten, tenzij ze “gekoeld” werden door ze een nachtje in water te laten weken.

De dagelijks inname van enkele geweekte en gepelde amandelen 's ochtend op nuchtere maag, kunnen botontkalking tegengaan.

Granen

We bedoelen hier vooral de ontbijtgranen die in het Westen veel bijval kennen.

Hoewel de natuurgeneeskunde fruit aanbeveelt als ontbijt, zonder toevoeging van enig ander middel tenzij wat honing of chyawanprash, geeft ze wel aanbevelingen voor het soort graan en bereiding per lichaamstype.

Het is belangrijk de granen als een geheel te beschouwen met hun omhulsel ook kaf of zemelen genaamd. Het omhulsel bevat talrijke voordelen zoals vezels, oliën, vitaminen en mineralen die onze gezondheid ten goede komen. Hartkwalen, kanker en diabetes zijn slechts enkele aandoeningen die verholpen kunnen worden door volle granen te gebruiken.

Een Kapha type gebruikt liefst haver en maïs, gemengd met warm water en wat honing opzij.

Een Pitta type gebruikt liefst rijst, tarwe of gierst, gemengd met water en melk op kamertemperatuur.

Een Vata type heeft keuzes uit tarwe, rijst of elke vorm van graan behalve maïs, op voorwaarde dat het gemengd wordt met een theelepeltje koe-ghee en warme melk.

De lichaamszuivering of panchakarma

In een ideale wereld wordt al het voedsel dat we innemen correct en volledig verteerd. De nuttige bestanddelen worden opgenomen en de rest verlaat het lichaam als stoelgang, urine, zweet en andere secreties.

Helaas begint het probleem al bij de onaangepaste voeding die slecht of gewoonweg niet verteerd wordt. Een rottingsproces komt dan op gang die het onverteerd voedsel verder afbreekt.

Het lichaam probeert uit dit voedsel nuttige ingrediënten op te nemen en de rest wordt als onverteerde resten, afval en toxines achter gelaten.

Helaas zijn we niet in staat al deze afval op te ruimen. Een deel blijft “plakken” in de hoeken, holten en talrijke kronkels van onze darmen die ruim 8,5 meter tellen bevatten. Wie een vezelrijke voeding inneemt heeft het voordeel van een betere darmreiniging. De passage van de ruwe vezels door de darmen sleurt de resten met zich mee en werkt als een borstel om de darmen schoon te keren. Het westers dieet is sterk geraffineerd en bevat helaas weinig vezels. Onverteerde voedingsresten gaan eerst fermenteren of gisten om vervolgens te verzuren en zich tenslotte als toxines en slakken te nestelen. Ze dringen eveneens door de darmwand heen naar de bloedbaan, de lymfebanen en de ruimte tussen de cellen, ook wel interstitiële ruimten genoemd, waar ze ons metabolisme en immuniteit blijven prikkelen. De natuurgeneeskunde schrijft talrijke “ouderdomsziekten” of beschavingsziekten zoals diabetes, atherosclerose, hoge bloeddruk en immuniteitsstoornissen toe aan deze opstapelingen.

Een zuiver mechanische reiniging zoals een klassieke darmspoeling, volstaat niet om het lichaam in al haar holten, spleten en kronkels van afval te reinigen. De ayurvedische natuurgeneeskunde maakt gebruik van oliën en waterachtige vloeistoffen, vermengd met mineralen en kruiden, om deze afvalstoffen los te weken en via osmose naar de darm te lokken. Osmose is een natuurlijk proces waar stoffen worden aangetrokken door “micro opzuiging”.

Vergelijk het met het zout die we strooien om een wijnvlek uit de tafelkleed op te zuigen. Speciale oplossingen worden zo via enema's of darmspoelingen aangewend om de toxines te “binden” en uit de darmen te verwijderen.

Het ritueel begint met een grondige diagnose door een ervaren ayurvedische arts. Die bepaalt de te volgen procedure, de kruiden en oliën, en uiteraard elk detail in het verloop van de reiniging. Zulke reiniging is niet geschikt om thuis op eigen houtje te doen, noch de kuur volgen onder leiding van onervaren personen. Enkele basisprincipes van een kuur worden hier uitgelegd.

Het begint klassiek met de inname van geklaarde boter of koe-ghee 's ochtend op nuchtere maag gedurende 5 tot 6 dagen, afhankelijk van het lichaamstype. Deze ghee wordt verrijkt met bergzout en vetoplossende bittere kruiden, om de toxines en onverteerde resten uit de ruimten tussen de cellen op te lossen en naar de darm te lokken. Gedurende de 3 uren volgend op de inname van de ghee zijn warme dranken en vooral warm water of warme kruidenthee met wat citroen en honing aanbevolen. Ze openen de lichaamskanalen en interstitiële ruimten en weken de toxines los. Een speciale ayurvedische massage met toxine-oplossende oliën, drukt het afval verder door alle spleten en kanalen van het lichaam om uiteindelijk de darmen te bereiken. Vergelijk het maar met een variëteit van lymphedrainage, maar met langere bewegingen en een hogere druk met als doel de lichaamskanalen leeg drukken richting darmen.

Vervolgens gaat de patiënt in een stoomcabine zitten gedurende 20 minuten. Het lichaam zit in een vierkante cabine terwijl het hoofd vrij is en buiten de cabine uitsteekt om oververhitting te vermijden. De warme damp stimuleert het zweeten en opent verder de poriën om zo de doorgang voor de toxines vrij te maken. Na 1 week hebben de toxines en afvalstoffen de ruimten tussen de cellen verlaten en de darmen bereikt. Nu kunnen we pas aan de darmreiniging beginnen.

De zevende dag is de “purgatie” dag waar alle “afval” uit de darmen gepurgeerd wordt. Na de inname in de ochtend van een speciale thee vermengd met olie en tabletten, volgen er 2 uur later een tiental krachtige en waterachtige

ontlastingen gespreid over een periode van meerdere uren. Het drinken van 1 kopje warm water om het half uur is nodig om de spoeling te bewerkstelligen. Het principe is weer een osmose fenomeen in de darmen die water aantrekt en via de vloeibare ontlasting afvoert. Voedselrestanten, toxines en slijmen verlaten zo grotendeels het lichaam op die dag. Meteen de volgende dag is er een gevoel van opluchting en vitaliteit. In de komende 6 dagen worden de darmen achtereenvolgens gespoeld met waterachtige en een olieachtige oplossingen die aangepaste kruiden bevatten voor het herstel van een gezonde darmflora. Zowel de water oplosbare als de olie oplosbare restanten in de darmen worden zo verder verwijderd.

De reiniging kan ook aangevuld worden met drainages van de sinussen. Neusdruppels met oliën en kruiden worden toegediend gevolgd door een massage van het gelaat in de regio van de neus en de oogkassen. Dit maakt de openingen van de sinusholten vrij en zorgt voor een ventilatie en ontstopping van de sinusholten.

Oogbaden met koe-ghee en kruiden worden gebruikt voor het voeden van de cornea, de oogbol en de optische zenuw. Dit verbetert het zicht en ontspant de ogen.

Aderlatingen als therapie is eeuwenoud en de variante die in de natuurgeneeskunde aangewend wordt past in het kader van de volledige zuiveringskuur. De patiënt wordt eerst voorbereid met een dagelijkse inname van ghee met bittere kruiden gedurende 3 dagen. Hierbij hoort ook een volledige ayurvedische lichaamsmassage voor de drainage van de intercellulaire ruimten. De 4de dag volgt een bloedafname van 80cc tot 120cc uit de rechter arm. Het geheel kan een week later herhaald worden maar dan met een afname uit de linker arm.

Deze therapie berust op het principe dat het lichaam steeds nieuwe bloedcellen aanmaakt, vooral als de oude bloedcellen en toxines het lichaam verlaten. Het positief effect van bloedvernieuwing wordt aangetoond door de observatie van de klachten van patiënten tijdens en na de menstruatie.

Ayurvedische bloedzuivering wordt vaak gebruikt om postmenopauzale symptomen

zoals warmteopwellingen en eczemen te behandelen. Huidproblemen ondervinden veel baat bij deze therapie met name klachten zoals allergieën, uitslag, acné, pigmentaties, herpes en de onmiddellijke pijnverlichting bij jicht.

Een ayurvedische reiniging gaat veel verder dan een klassieke westerse darmspoeling.

Het gaat de verzuring van het lichaam op een krachtige manier tegen en herstelt het basisch milieu van ons metabolisme. Na de reiniging volgt tevens een kuur van regeneratie van de weefsels met chyawanprash.

Een ayurvedische kuur kan jaarlijks herhaald worden, maar met een aangepaste natuurlijke levensstijl volstaat 1 kuur om de 3 jaar.

Yoga en ademhaling

De natuurgeneeskunde zou niet volledig zijn zonder de ondersteunende houdingen van yoga en ademhaling.

Naast een levensvisie via het spiritueel gedeelte van yoga, belangrijk voor ons mentaal evenwicht, bestaat yoga ook uit ademhalingsoefeningen (pranamaya) en lichaamshoudingen (assana's). De 84 lichaamshoudingen hebben houden de spieren en gewrichten soepel, maar hebben tevens een invloed op de functie van diverse inwendige organen. Zo heeft elke houding zijn specifiek therapeutisch effect op een reeks organen en hun kwaaltjes. Tijdens de oefeningen worden longen, hart, darmen, klieren en reproductieve organen gestimuleerd. Ze reguleren het metabolisme door inwerking op de hormonen en het zenuwstelsel. Yogi genieten ook van een lang en gezond leven. De recentelijk overleden yoga meester BSK Iyengar (95 jaar) heeft tot op een hoge leeftijd van een goede gezondheid mogen genieten.

De diverse ademhalingsoefeningen hebben als doel een betere zuurstoftoevoer naar het lichaam en al haar organen te voorzien. In een normale ademhaling wordt slechts een fractie van ons longvolume gebruikt en blijven we steeds met oude zuurstofarme lucht in niet geventileerde ruimten van onze longen zitten. Door diverse ademhalingsoefeningen leren we onze longen optimaal te gebruiken en zuurstofrijke lucht beter naar de organen te voeren.

Tenslotte heeft ook de het spiritueel gedeelte van yoga, de meditatie, als therapie haar nut bewezen en kent die in het westen veel bijval onder de naam "mindfulness".

Vata types vooral hebben deze ontspanning en rust van hun overgeprikkeld zenuwstelsel hard nodig.

Een gezonde levensvisie en duidelijk doel in het leven, een betere zuurstoftoevoer, de bestrijding van de verzuring van ons lichaam, het verwijderen van opgestapelde "toxische" en onverteerde voedingsresten en de gepaste lichaamsbewegingen zijn tevens de vereisten om

onze beschavingsziekten zoals kanker, diabetes en hartkwalen te voorkomen.

Al deze bijkomende natuurlijke handelingen dragen bij tot de esthetiek van het gelaat en de huid als onderdeel van een gezond lichaam. De voornaamste effecten zijn een vol gelaat, een gave huidteint dankzij een goede doorbloeding van de weefsels, een gespannen huid en ontspannen gelaatsspieren door aangepaste spieroefeningen. Gezonde ogen en een gave oogcontour kunnen bereikt worden door massage met oliën en speciale oog oefeningen.

Tot slot

Dat de drie lichaamstypen intuïtief al hun eigen keuze maken in voedingsstijl merken we in het Westen vooral aan hun ontbijt. Een slanke Vata type met een goede vertering kiest voor een vroeg ontbijt met spek, eieren en toast, terwijl de luie en iets gezette Kapha type geen honger heeft en het ontbijt beperkt tot een koffie en soms een gebakje op het werk of slaat het ontbijt gewoonweg over om 's middags een maaltijd met groenten en kip te nemen.

De natuurgeneeskunde is de leer van de invloeden van de voeding, de ademhaling, het slaappatroon en de beweging op de lichaamstypen. Het is geen "instant" oplossing maar wel een duurzame oplossing, die op termijn zijn vruchten afwerpt. Door uw lichaamstype op natuurlijke wijze te ondersteunen, kan u veel verouderingstekenen van de huid vermijden en zelfs behandelen. Bovendien zal u met de uitwendige zorgen, zowel de cosmetica als bij uw huidtherapeut of arts, betere resultaten boeken. Uw huid maakt immers een volwaardig deel uit van uw lichaam en haalt zoals elk orgaan alle voordelen uit een gezond en vitaal leven.

Dit hoofdstuk is tot stand gekomen dankzij de bereidwillige medewerking van twee experts in de ayurvedische geneeskunde, Dr Murkund Shastri en Dr Meera Shastri. Beiden hebben weken gewijd aan interviews en commentaren over de rol van natuurgeneeskunde voor de huid. Het geheel werd door een Westerse bril bekeken en voor zover mogelijk werden de gewoonten en gebruiken van het Westen in rekening gebracht. Mijn dank aan hun eindeloos geduld en vriendelijkheid eigen aan India in het algemeen en aan hun zacht karakter in het bijzonder. Ze hebben de verdienste hun kennis, ervaring en wijsheid met het Westen te willen delen.

Dr. Murkund Shastri is een gerespecteerde ayurvedische arts van de beroemde Universiteit van Pune, India. De school van Pune is samen met die van Kerala de meest toonaangevende in de wereld.

Dr. M. Shastri reist ook veel naar het buitenland om lezingen, consultaties en behandelingen uit te voeren.

In zijn kliniek te Koregaon Park in Pune worden patiënten uit heel de wereld behandeld. Hij wordt gerekend tot een expert in de kunst van de lichaamszuivering of panchakarma.

Dr. Meera Shastri leidt samen met haar echtgenoot de kliniek in Koregaon Park. Zij is eveneens een gediplomeerd ayurvedisch arts van de Universiteit van Pune. Haar specialiteit is vooral de verjonging en de aanpak van menopausale klachten. Dr. Meera Shastri is ook een vaste gastspreker aan de Universiteit van Mumbai.

Dit hoofdstuk werd opgesteld uit uren interview met Dr. Murkund en zijn echtgenote Dr. Meera Shastri.



Dr. Murkund Shastri



Dr. Meera Shastri

