

## De ayurvedische behandeling van verkoudheid en griep

Verkoudheid en griep zijn twee verschillende aandoeningen, echter met een aantal overeenkomstige symptomen en manifestaties. Beide aandoeningen komen meer frequent voor in de late herfst/vroege winter en de lente, maar beperken zich zeker niet tot deze seizoenen. Griep is veel ernstiger van aard dan verkoudheid en kan leiden tot extreme vermoeidheid, hoge koorts, pijn in de ledematen, hevige hoofdpijn en andere ernstige symptomen.

Soms is er sprake van allergieën die in hun symptomatiek gelijkenis vertonen met verkoudheid of griep. In dat geval dient, behalve de symptomen, ook de pathologie van de allergie zelf aangepakt te worden.

In Ayurveda valt de beschrijving en de behandeling van griep voornamelijk onder het hoofdstuk *Jvara* – ofwel koorts. De gangbare vorm van griep komt het meest overeen met *Jvara* waarin *Vata* en *Kapha* dominant zijn. Veel van de opmerkingen over koorts en andere symptomen en manifestaties bij *Jvara* in het algemeen zijn direct te relateren aan de koorts en overige kenmerken van de ons zo bekende griep.

In ayurvedische complexpreparaten ter ondersteuning van de behandeling van verkoudheid en griep, zijn vaak een aantal

●  
**Bewezen  
combinaties van  
kruiden**  
●

specifieke ayurvedische kruiden te vinden. Voorbeelden van kruiden die in dergelijke complexen vaak worden gebruikt, zijn: *Guduchi* (*Tinospora cordifolia*) – goed ter ondersteuning van het afweersysteem, *Vasaka* (*Adhatoda vasica*) – goed bij hoest en ter ondersteuning van de ademwegen, *Bharangi* (*Clerodendron serratum*) – eveneens goed bij hoest en ter ondersteuning van het ademhalingskanaal, en een combinatie van bekende kruiden zoals bijvoorbeeld gember, kaneel, geelwortel, zoethout, pippali en kardemom.

### JVARA-KOORTS

*Jvara* is de ziekte die in de meeste ayurvedische geschriften als eerste behandeld en besproken wordt. Dat heeft waarschijnlijk te maken met de opvatting in de klassieke Ayurveda dat *Jvara* de eerste ziekte is waarmee ieder wezen – en wel vlak na de geboorte – te maken krijgt, alsmede de laatste ziekte van een ieder – en wel bij het sterven. Bovendien wordt iedereen in zijn of haar leven met koorts geconfronteerd, het is een niet te ontwijken ziekte. Interessant hierbij is, dat Ayurveda koorts in principe als een zelfstandige ziekte met bijbehorende pathogenese beschrijft, terwijl koorts in de westerse moderne geneeskundige traditie over het algemeen als een begeleidend symptoom bij een andere aandoening wordt gezien, meestal als begeleidend symptoom van een infectie. In Ayurveda wordt koorts ook in die hoedanigheid als begeleidend symptoom bij andere aandoeningen beschreven, maar in dat geval heeft het geen eigen pathogenese (*samprapti*) en is zij slechts een uiting (*vyakti*) van en tijdens een andersoortige pathogenese.



*Adhatoda vasica (Vasaka)*

### VERDER IN DEZE UITGAVE

- ❑ **Productnieuws** – Febulin, Salai, Granaatappelcapsules . . . . . **blz. 4**
- ❑ **Wierookhars** – de onstekingsremmende werking van *Boswellia* . **blz. 5**
- ❑ **Medhya Rasayana's**: Ayurvedische 'brain tonics' . . . . . **blz. 6**
- ❑ **Productnieuws** – *Manasatva* . . **blz. 6**
- ❑ **Holisan Agenda** – Ons actuele aanbod van lezingen, workshops en seminars. . . . . **blz. 7**

Heel in het kort verklaart Ayurveda de pathogenese van koorts als een situatie waarbij verstoorde *Dosha's* (*Vata*, *Pitta* en *Kapha* – en mogelijk ook *Ama Dosha*) *Jathara Agni* verhinderen haar werk te doen en deze *Agni* vervolgens mee de *Rasa Dhatu* innemen. Daar vermengt zij zich met de *Rasa Dhatu Agni* en veroorzaakt een stijging van temperatuur en een aantal andere manifestaties, die later in dit artikel uitgebreid aan de orde zullen komen. Tevens is er door de verstoorde *Dosha's* een blokkade in zowel de *Rasa* als de *Sveda Vaha Srotas*, hetgeen onder andere leidt tot een verhoging van temperatuur met in de meeste gevallen een gebrek aan transpireren.

### DE ETIOLOGIE VAN JVARA

Er zijn – qua etiologie – twee hoofdvormen van *Jvara*:

- 1) Endotoxische *Jvara*, dat wil zeggen: *Jvara* ontstaan door een primaire interne verstoring van de *Dosha's*, voornamelijk op grond van eet- en leefgewoonten en omstandigheden.

**De in deze nieuwsbrief opgenomen informatie is uitsluitend bestemd voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg.**



2) Exotoxische Jvara, ofwel Jvara ontstaan door (soms plotselinge) factoren van buitenaf, waardoor eerst als een secundaire reactie de Dosha's uit balans raken.

In dit artikel zal alleen aandacht aan punt 1), endotoxische Jvara, gegeven worden, aangezien dit relevant is voor de etiologie en behandeling van griep, die in deze groep valt.

Ontdanks het feit dat griep volgens de westerse geneeskunde veroorzaakt wordt door een virus dat van buitenaf komt, gaat Ayurveda uit van een hoofdoorzaak die te vinden is in een interne verstoring van het organisme, waarbij het virus – als impuls van buitenaf – slechts een katalysator van de ziekte is. Dit is wellicht te verbinden met het feit dat lang niet iedereen besmet wordt wanneer het griepvirus rondwaart.

### ENDOTOXISCHE JVARA

De verhoging van de lichaamstemperatuur die zo typerend is voor het fenomeen koorts doet met name betrokkenheid van Pitta en Agni vermoeden in deze ziekte. Wat betreft de etiologie is het wat betreft de toename van hitte eigenlijk voornamelijk Agni die een rol speelt in het proces van ontstaan van koorts. Daarnaast kunnen zowel Vata, Pitta en Kapha of een combinatie daarvan een rol spelen bij het ontstaan. Ook Ama kan een oorzaak van koorts zijn. Hieronder volgt een meer specifieke uitleg van de dynamiek van Jvara.

Jvara begint met de verstoring van de Dosha's in het maagdarmkanaal, door

fysieke dan wel psychische oorzaken. Een of meer Dosha's nemen toe in omvang en vullen het maagdarmkanaal. Wanneer Agni verzwakt is – constitutioneel of door deze verstoring van één of meer Dosha's – kan er bovendien Ama ontstaan in het maagdarmkanaal. In het proces van het ontstaan van koorts verdringen de toegenomen Dosha's – eventueel samen met Ama – Agni van haar natuurlijke plaats en nemen haar met de Ahara Rasa door de darmwand mee de Rasa Dhatu (lymfe en bloedplasma) in. Daar mengt de uit het maagdarmkanaal verdrongen Agni zich met de Rasa Dhatu Agni. Bovendien wordt de Rasa Dhatu Agni meer actief teneinde de binnengestroomde Ama of verstoorde Dosha's op te branden. Dat samenspel leidt tot een verhoging van temperatuur in de Rasa Dhatu, die zich overal in het lichaam bevindt, en die verhoging van temperatuur is koorts.

Vanuit de Rasa Dhatu – het lichaamsweefsel dat alle andere lichaamsweefsels voedt – kan de koorts zich naar andere Dhatu's uitbreiden en op die manier (ernstige) complicaties veroorzaken, waaronder in het ergste geval die met dodelijke afloop, hetgeen in een enkel geval ook bij griep het gevolg kan zijn.

Wat hierboven beschreven is, is het basismodel voor het ontstaan van koorts. Er zijn echter vele vormen van koorts en de meeste daarvan zijn te verklaren op grond van de volgende belangrijke factoren:

- Welke Dosha's (en in welke combinaties) zijn bij het proces betrokken; bij griep is dit met name de Vata-Kapha Jvara variant
- In welke Dhatu's (lichaamsweefsels) begeeft de koorts zich vanuit de Rasa Dhatu, dit kan de zogenaamde complicaties veroorzaken

### VERSTORING VAN DOSHA'S

De volgende algemene oorzaken spelen een rol bij het ontstaan van verstoringen van de Dosha's en het mogelijkere wijze ontstaan van Ama in het maagdarmkanaal, hetgeen vervolgens tot Jvara, en dus ook tot griep, kan leiden:

I. *Vyutkrama Seva*: "blootstelling aan tegengestelden", ofwel blootstelling aan situaties waarin (extreme) tegengestelde kwaliteiten een invloed op het lichaam hebben. Een voorbeeld daarvan is het drinken van ijskoud water op een zeer hete dag, na een wandeling in de hete zon.

Een dergelijke situatie heeft een negatieve invloed op Agni in het lichaam.

II. *Mithya Ahar*: "incorrect dieet", een van individu tot individu verschillend gegeven, waaronder de volgende punten vallen:

- dieet dat niet overeenkomt met iemands basisconstitutie (Prakruti)
- niet verenigbare voedselcombinaties (op grond van Rasa, Virya en Vipak)
- eten genuttigd op een onjuist tijdstip
- eten genuttigd in een onjuiste (meestal overmatige) hoeveelheid
- eten genuttigd op een onjuiste locatie
- eten genuttigd in een verkeerd seizoen
- emotioneel geïnduceerd eten, of eten terwijl men emotioneel van slag is

III. *Mithya Vihar*: "incorrecte leefstijl", hetgeen eveneens een relatief gegeven is, verschillend van persoon tot persoon; algemene voorbeelden van incorrecte leefstijl zijn: 's nachts lang opblijven en overdag slapen, werken onder voortdurend teveel stress, enzovoorts.

### VOORTEKENEN VAN JVARA

#### (PURVARUPA)

Wanneer de Dosha's verstoord zijn en Agni aantasten en de Dosha's/Ama met Agni de Rasa Dhatu binnengedrongen zijn, uit zich dat – voordat de daadwerkelijke koorts zich manifesteert – in de volgende 'aankondigingssymptomen' ofwel voor- tekenen:

- 1) 'vermoedheid', als gevolg van Ama in de Rasa Dhatu
- 2) 'aversie/lusteloosheid', aangezien ook de geest door Ama aangetast wordt
- 3) 'verandering van huidskleur', afhankelijk van de betrokken Dosha's die in de Rasa Dhatu de verstoring veroorzaken: Vata leidt tot grijs- of asachtige verkleuring, Pitta leidt tot gelige verkleuring, en Kapha leidt tot bleke en witachtige verkleuring.
- 4) 'aangetaste smaakzin', aangezien Bodhaka Kapha via Rasa Dhatu aangetast wordt.
- 5) 'tranen, waterige ogen'
- 6) 'gapen'
- 7) 'pijn in het lichaam'
- 8) 'een zwaar gevoel in het lichaam'
- 9) 'rillingen met kippenvet'
- 10) 'koud gevoel'
- 11) 'verlies van eetlust'

Wanneer een van de Dosha's dominant is in de ontstaansfase van Jvara, kan zich dat

### DE AYURVEDISCHE BESCHRIJVING VAN KOORTS/ PYREXIA

In Ayurveda wordt koorts gedefinieerd op grond van de volgende 'manifestaties' die ook van toepassing zijn op griep ofwel influenza:

- 1) 'Een gebrek aan transpireren', op grond van een obstructie in Rasa Vaha Srotas en Sveda Vaha Srotas door de verstoorde Dosha's en/of Ama.
- 2) 'Een verhoging van de lichaamstemperatuur', zowel in lichaam als in geest en zintuigen.
- 3) 'Malaise-gevoel', ofwel een zwaar gevoel, gepaard gaande met pijn over het gehele lichaam en een gevoel van aversie en lusteloosheid. Dit is het gevolg is van Ama in de Rasa Dhatu waardoor Rasa Dhatu haar functie van voeden (prinan) van de andere Dhatu's niet meer kan vervullen.
- 4) Alle drie bovenstaande punten dienen van toepassing te zijn om een conditie als Jvara te kunnen bestempelen.



als volgt uiten:

- Vata: relatief meer gapen en meer lichaamsspijn/hoofdpijn
- Pitta: relatief meer pijn in de ogen, brandend gevoel, en hete en rode huid
- Kapha: meer gebrek aan eetlust, gevoel van het koud hebben

## DE MANIFESTATIES VAN JVARA

Aan het begin van dit artikel zijn al de algemene manifestaties van Jvara opgesomd: geen transpiratie, verhoging van de lichaamstemperatuur, en malaise/lichaamsspijn.

Indien een van de Dosha's dominant is, uit zich dat in meer specifieke manifestaties, die in de klassieke geschriften zeer nauwkeurig beschreven zijn. Ook de manifestaties van koorts waarbij twee of alledrie de Dosha's betrokken zijn, zijn in de geschriften nauwkeurig weergegeven. De Vata-Kapha-Jvara (twee Dosha's betrokken) is een schoolvoorbeeld van influenza ofwel griep. Griep kan zich ook op andere manieren uiten, zelfs in ernstige vormen die in de klassieke beschrijving zou vallen onder Sannipatti Jvara – koorts waarbij alle drie Dosha's plus Ama betrokken zijn, en waarvan de gevolgen zeer ernstig kunnen zijn.

## VATA-KAPHA-JVARA

Vata-Kapha-Jvara is het klassieke voorbeeld van de influenza die veel overeenkomsten vertoont met een zware verkoudheid en waar de meeste mensen bij een griep mee te maken krijgen:

- koude, klamme huid
- rusteloosheid en zwaar gevoel
- pijn over het gehele lichaam
- overmatige moeheid
- verkoudheid, congestie en hoesten
- koud zweet
- pijn in de gewrichten
- gematigde koorts
- symptomen van uitdroging

## BEHANDELING

Er zijn vanuit ayurvedisch perspectief verschillende gebieden die van belang zijn bij het voorkomen en genezen van griep:

- 1) Leefstijl en –gewoonten
- 2) Dieet of voedingsgewoonten
- 3) De toepassing van ayurvedische kruidenmiddelen

## LEEFSTIJL

Om griep zoveel mogelijk te voorkomen: leef regelmatig, ga op tijd naar bed en vermijd

stress en plotselinge veranderingen. Bij griep zelf: rust, rust, en rust; neem de tijd om uit te zieken.

## DIEET

Zo lang er koorts is: niet eten, maar vasten. Zo kan de Ama in de Rasa Dhatu verbrand en vernietigd worden en dat is wat de koorts veroorzaakt. Als de koorts gezakt is, kunnen er lichte dingen gegeten worden, vooral zaken die rijk aan Vitamine C zijn. Eet echter absoluut geen zuivelproducten, zeker niet wanneer er verkoudheidssymptomen zijn. Vermijd ook witte suiker en dierlijk vet. Het is goed om een paar keer per dag een glas warm water of lichte gemberthee te drinken (combineer echter geen gemberthee met het gebruik van aspirine: beide zijn bloedverdünnend).

Ter preventie: een dieet rijk aan vitamine C, antioxidanten en immuunversterkende voeding, bijvoorbeeld vers fruit, veel groenten, shitake paddestoelen, pompoenzaden (voor zink), zemelen (voor vitamine E), lijnzaadolie (voor Omega 3 olie), en groene thee (antioxidant).

Ook de bekende ayurvedische kruidenpasta Chyavanprash is aan te bevelen ter preventie. Het belangrijkste bestanddeel van Chyavanprash is Amalaki (*Emblica officinalis*), een vrucht die zeer rijk is aan antioxidanten.

## AYURVEDISCHE MIDDELEN BIJ VERKOUDEHEID EN GRIEP

Zoals eerder opgemerkt, zijn verkoudheid en griep meestal van het vata-kapha type, waarbij griep onder Jvara zou kunnen vallen. In veel gevallen is Prana in eerste instantie geblokkeerd. De belangrijkste symptomen van griep zijn koorts, verkoudheid en spierpijn. Algemene ayurvedische complexpreparaten voor verkoudheid en griep kunnen worden ingezet bij milde koorts die gepaard gaat met huiveren, niezen, hoest, keelpijn en slijmvorming en bij verkoudheid en allergische aandoeningen van de luchtwegen. Dergelijke complexen zijn ook uitermate geschikt om te worden gebruikt als preventieve maatregel tegen griep, verkoudheid en aandoeningen die voortkomen uit het wisselen van de seizoenen. De planten die bij dergelijke complexen worden toegepast, zijn over het algemeen antibacterieel, antiviraal, ontstekingsremmend, koortsverlagend. De natuurlijke antioxidanten in in deze complexen veel gebruikte planten geven optimale bescherming en verhogen de

## MANIFESTATIES VAN ÉÉN-DOSHA KOORTSEN

### Vata-Jvara

Manifestaties	Betrokken guna's van vata
rillen, koud gevoel	koud
milde koorts	koud
droge keel, lippen en tong	droog
droge huid	droog
insomnia, slapeloosheid	beweeglijk
incompleet, geblokkeerd niezen	ruw
hoofdpijn	licht
verstopping, constipatie	adstringerend
vermoeidheid	verspreidend, verkwistend
gapen, herhaald/voortdurend	beweeglijk
pijn in het gehele lichaam	ruw

### Pitta-Jvara

Manifestaties	Betrokken guna's van pitta
hoge koorts	heet
diarree	olieachtig
overgeven misselijkheid	licht
brandend gevoel in keel en ogen	heet, scherp
transpiratie (alleen bij pitta-koorts)	zich verspreidend, heet, vloeibaar
delirium	licht
verlies van bewustzijn bij zeer hoge koorts (of toevallen)	licht
gelige verkleuring van de ogen, urine, feces, huid	zich verspreidend, licht
duizeligheid	licht
valse eetlust (desalniettemin is het advies: niet eten)	heet scherp

### Kapha-Jvara

Manifestaties	Betrokken guna's van kapha
verkoudheid	koud
congestie, verstopte ademwegen	zwaar, statisch, compact, langzaam, slijmerig, hard
hoest	compact
zoete/zoute smaak in mond	zoete smaak
speekselvorming	olieachtig, slijmerig
witachtige urine	troebel
slijm in ontlasting	slijmerig
gebrek aan eetlust	langzaam, koud/koel
zwaar gevoel in lichaam	zwaar
gematigde koorts	koud/koel
loopneus	olieachtig, slijmerig
verstopte neus	zwaar, statisch, compact, langzaam, slijmerig, hard
zwellend, oedeem	statisch, zwaar, langzaam
indigestie	langzaam, koud/koel
bleke huid, uiterlijk	koud/koel, troebel

weerstand. Dankzij hun bloedreinigende effecten zijn zij geschikt voor de behandeling van griep, vooral bij koorts, pijnlijke keel, en oorpijn. Ze reinigen het lymfestelsel en vergroten het aantal witte bloedlichaampjes.

Bittertonica zoals *Curcuma longa* en *Tinospora cordifolia* zijn kalmerend, temperatuurregulerend en zuiverend. Ze bevorderen tevens de spijsverteringscapaciteit hetgeen de organen versterkt, de uitscheiding van gifstoffen vergroot en het

bloedzuivert. Ze bevatten fytovoedingsstoffen met sterke ziektebestrijdende bestanddelen en antioxidanten. Hun digestieve werking maakt andere kruiden goed opneembaar, wat zorgt voor een hoge biologische beschikbaarheid en een maximale werkzaamheid. *Zingiber officinalis* en *Piper longum* zijn schoolvoorbeelden van hete, scherpe tonica. Ze reinigen het bloed, bevorderen de doorbloeding en werken ontgiftend, antibacterieel en antiviraal. Ze verdrijven koorts door de oorzaak ervan te bestrijden. Ze zijn zweet- en slijmdrijvend, slijmoplossend, antiseptisch en worden ingezet bij hoest en slijmvorming. Hun combinatie heeft een sterke antibacteriële of antibiotische werking.

#### AANHOUDENDE SYMPTOMEN

In veel gevallen kan bij griep een algemene zwakte en vermoeidheid drie weken aanhouden. Dit kan echter ook verbonden zijn met een onderliggende infectie van de ademwegen en een dergelijke situatie dient goed behandeld te worden teneinde complicaties te voorkomen. Symptomen die langer dan twee weken aanhouden verdienen extra aandacht. Dit is in het bijzonder van belang indien de patiënt rookt of lijdt aan astma, emfyseem, hartklachten of chronische leverproblemen. Virale en bacteriële aandoeningen van de luchtwegen, sinusitis alsmede astma behoren tot de aandoeningen die het gevolg kunnen zijn van griep en dienen direct en afdoende behandeld te worden. Speciale zorg geldt voor ouderen van dagen, met name als er sprake is van diabetes, nierziekten, bloedarmoede of een verzwakt afweersysteem.

## Productnieuws

### Febulin

Voor een goede weerstand

Febulin is een modern Ayurvedisch preparaat voor een krachtige ondersteuning van de lichaamseigen afweer.

Het middel activeert en stimuleert de natuurlijke afweer van de lichaamscellen onder 'barre' winterse omstandigheden.

Febulin bevat alle belangrijke ayurvedische kruiden voor maximale weerstand: *Curcuma longa*, *Tinospora cordifolia*, *Zingiber officinalis* en *Piper longum*.



Febulin is temperatuurregulerend, zuiverend en wordt snel opgenomen.

- Voor een goede weerstand

#### Algemene gebruiksaanwijzing:

1 capsule, 2 tot 3 maal daags. Eventueel verhogen tot 2 capsules, 2 tot 3 maal daags. Innemen met warm water of kruidenthee van gember, kaneel of zoethout.

Febulin: 11,00 (excl.btw)/60 vcaps.

### Granaatappel-capsules

Gefermenteerd & gevriesdroogd

De polyfenolen in granaatappelsap zijn goed voor het hart en de bloedsomloop. Ze beschermen de cellen en weefsels ook tegen vrije radicalen. Helaas worden ze niet door iedereen goed opgenomen.

Daarom zijn onze nieuwe granaatappel-capsules gefermenteerd én gevriesdroogd. Fermentatie maakt de werkstoffen in granaatappelsap optimaal beschikbaar en verhoogt hun bioactiviteit. Bovendien breken fermentatieprocessen bovendien de vruchteigen suikers vrijwel geheel af.

Vriesdrogen garandeert optimale versheid van de bestanddelen. Bij vriesdrogen wordt onder verminderde druk bij een lage temperatuur het vocht onttrokken. Het resultaat: een poeder met een groot oppervlak, rijk aan werkzame stoffen, dat optimaal opneembaar is.

- Krachtige anti-oxidant

#### Algemene gebruiksaanwijzing:

2 maal daags 1 capsule, max. 4 caps./dag.

Granaatappel-capsules 650 mg: XX,XX (excl.btw)/100 vcaps.

### Salai

Wierookcapsules  
voor gewrichtsverzorging



- Voor soepele gewrichten

#### Algemene gebruiksaanwijzing:

3 maal daags 2 capsules.

Salai: 23,90 (excl.btw)/100 vcaps.



*De medewerkers  
van Holisan  
wensen u  
prettige kerstdagen  
en een gezond 2009!*



# Wierookhars

De aromatische gom of hars van bomen en struiken die behoren tot de genus *Boswellia* in de familie Burseraceae wordt sinds onheugelijke tijden gebruikt als wierook. *Boswellia* variëteiten komen in grote getale voor in Afrika (Egypte, Somalië en het Zuidelijk Arabisch Schiereiland), in Amerika en Azië. Nog steeds vormt deze hars een belangrijk onderdeel van wierook, reukmiddelen en parfums. De hars wordt verkregen door een diepe insnede te maken in de stam van de boom, die een melkachtig sap afscheidt dat door blootstelling aan de licht verhardt tot een halfdoorschijnende substantie. De harsen van *Boswellia* werden in de oudheid niet alleen gebruikt voor religieuze doeleinden, maar kenden ook medische toepassing.

## BOSWELLIA SERRATA

De Sanskrietnaam voor *Boswellia serrata* is *Sallaki*, waarvan het Hindiwoord *Salai* is afgeleid. De middelgrote boom komt veel voor op droge heuvels in India, maar met name in Midden India, Deccan, Bihar, Orissa en Noord Gujrat. De exudatie van de boom wordt *Sallaki-drava* genoemd en is de hars zoals die in Ayurveda gebruikt wordt. De gomachtige hars is rijk aan boswellzuur (boswellic acid) en een essentiële olie.

De werkingen van de hars worden omschreven als adstringens, stimulant, expectorans, antipyreticum, stomachicum, antisepticum, diureticum, aromaricum, demulcens, aperiens, bloedzuiverend, emmenagogum. Andere werkingen die in de klassieke ayurvedische farmacologie vermeld worden zijn oedeemverminderend, reinigt en bevordert de genezing van zweren en wonden, bevordert het gezichtsvermogen, digestieve stimulant, metabolische transformatie van spijsverteringsslakken, anti-diarrhoicum, carminativum, vermindert flatulentie en koliek, hartversterkend.

## TRADITIONELE TOEPASSINGEN

Het meest voorkomende gebruik is als anti-rheumaticum en anti-inflammatoir middel bij pijnlijke chronische aandoeningen en bij digestieve ziekten die samenhangen met verhoogde pitta (warmte- en ontstekingsverschijnselen, galstoornissen). Volgens klassieke ayurvedische teksten wordt de hars inwendig gegeven als stimulerende expectorans bij longziekten zoals bronchitis. Als licht hepatische stimulant wordt het

## De ontstekingsremmende werking van *Boswellia*

toegepast bij geelzucht en verder bij chronische diarree, dysenterie, dyspepsie en hemorrhoiden.

## FARMACOLOGISCHE WERKING

De hars bezit anti-tumor, sedatieve en analgetische werkingen. Het extract van de hars bezit opmerkelijke anti-inflammatoire en anti-artritische effecten tegen artritis bij proefdieren en is vrij van toxiciteit of elke andere bijwerking. Tevens heeft het sterke cholesterol- en triglycerideverlagende eigenschappen. Klinisch onderzoek bij reumatische patiënten laat veelbelovende resultaten zien. Boswellzuren geïsoleerd uit de hars remmen op een concentratieafhankelijke wijze de vorming van producten van 5-lipoxygenase met een IC50 van 1,5 microM.

## KLINISCHE RESULTATEN

*Boswellia serrata* wordt in India van oudsher gebruikt voor de behandeling van chronische ontstekingen, zoals chronische inflammatoire artritis.

Over het algemeen zijn anti-inflammatoire therapieën werkzaam via de volgende mechanismen:

1. Remming van de synthese van prostaglandinen door interferentie met het cyclo-oxygenase systeem (bijv. salicylzuur).
2. Via lipoxygenase door interferentie met fosfolipase (bv. glucocorticosteroiden).

De ongewenste effecten van genoemde middelen zijn bekend.

Onderzoek met het doel stoffen te vinden die beide wegen van de arachidonzuurcascade remmen op een manier die verschillend is van die van glucocorticosteroiden, heeft het volgende opgeleverd. De boswellzuren van de hars van *Boswellia serrata* blijken de synthese van prostaglandinen zoals leukotriënen (ontstekingsmediatoren) te remmen door interferentie met het enzym 5-lipoxygenase. Opmerkelijk hierbij is dat de werkingen van cyclo-oxygenase en 12-lipoxygenase niet worden beïnvloed en de

peroxidatie van arachidonzuur door ijzer en ascorbaat niet afnam. Deze gegevens maken aannemelijk dat boswellzuren specifieke, non-redox-remmers van leukotriënsynthese zijn, ofwel door directe beïnvloeding van 5-lipoxygenase ofwel door de verplaatsing ervan te blokkeren.

*Boswellia* als specifieke remmer van 5-lipoxygenase is vooral van belang bij ziekten die samenhangen met een verhoogde productie van leukotriënen: astma, bronchitis, chronische inflammatoire artritis, hepatitis, colitis ulcerosa, morbus Crohn (enteritis regionalis), en bepaalde hersentumoren zoals astrocytoom en glioblastoom. Belangrijk aspect hierbij is dat *Boswellia* geen toxische effecten kent.

## BESLUIT

Het gebruik van *Boswellia* harsen voor medische doeleinden heeft een lange geschiedenis. De ontstekingsremmende eigenschappen waren bekend bij Hippocrates, de Romeinen, in de Arabische wereld en in Azië. Preparaten van de hars worden in Ayurveda bij reumatische aandoeningen en chronische long- en darmziekten ingezet.

Recent is gebleken dat *Boswellia* bijzonder geschikt is om te worden gebruikt bij ziekten die samenhangen met een overmatige vorming van leukotriënen: chronische ontstekingen, polyarthritis (reumatoïde artritis), colitis ulcerosa, morbus Crohn (enteritis regionalis), astma bronchiale, hersentumoren (astrocytoom, glioblastoom).

De antiflogistische, anti-exsudatieve en analgetische werkingen berusten ondermeer op niet-steroidale antiflogistische werkzame stoffen die de enzymatische vorming van leukotriënen blokkeren. Deze stoffen remmen de leukotriënsynthese via 5-lipoxygenase, zonder daarbij de andere enzymatische omzettingen te beïnvloeden. Onderzoek heeft aangetoond, dat de werkzame stoffen specifieke non-redox-remmers van de leukotriënsynthese zijn.

*Boswellia* vermindert bij acute en chronische ontstekingsziekten de verschijnselen in sterke mate en zorgt voor een snelle vermindering van de subjectieve bezwaren. Het preparaat wordt goed verdragen, kent geen bijwerkingen en is daardoor zeer geschikt om gedurende langere tijd te worden gebruikt.



# Medhya Rasayana's

Medhya Rasayana's zijn ayurvedische middelen voor een optimaal functioneren van de hersenen en het zenuwstelsel

Ayurveda kent een groot scala aan planten die gebruikt worden als Medhya (hersentonicum). De meeste bekende zijn Centella asiatica, Bacopa monniera, Valeriaan, Withania somnifera en Asparagus racemosus.

Deze planten zijn rijk aan essentiële nutriënten voor hersenen en zenuwstelsel. Ze worden gebruikt om de geestkracht, het verstand, het opnemingsvermogen, het uitdrukkingsvermogen, de lichaam-geest-coördinatie, het geheugen, het leervermogen en de concentratie te versterken.

## AYURVEDISCHE HERSENTONICA

### Centella asiatica

Centella asiatica is geschikt bij geheugen- en leerproblemen, gebrekkige concentratie en aandachtstekortstoornissen. Centella asiatica heeft een uitermate hoog gehalte aan B-complexvitaminen. Met name B1, B2 en B6; essentieel voor het goed functioneren van het zenuwstelsel. Onderzoek toont aan dat Centella de sociale vaardigheden verbetert en angsten en mentale vermoeidheid vermindert.

### Convolvulus pluricaulis

Convolvulus pluricaulis is een plant die al honderden jaren in India gebruikt wordt bij stress, angst en slapeloosheid. Convolvulus heeft een verhelderende effect op de geest en geeft een vredig en kalm gevoel. Klinisch onderzoek laat zien dat deze plant het geheugen en leervermogen verbetert. De plant heeft daarnaast een positieve werking bij maagzweren. In de ayurvedische praktijk wordt Convolvulus voorgeschreven bij koorts, slapeloosheid, prikkelbaarheid en zenuwaandoeningen.

### Bacopa monniera

Bacopa monniera wordt sinds mensenheugenis gebruikt als tonicum voor de hersenen om het geheugen, het leervermogen en de concentratie te verbeteren. Chopra vermeldt het gebruik bij angst en epilepsie. Herpestis monniera heeft een rustgevende en voedende werking op de hersenen en versterkt het bewustzijn. De plant werkt harmoniserend op het denkvermogen en de ademhaling en ontspant bij krampen en spasmen. Recent onderzoek is gericht op cognitieve effecten, geheugen, leervermogen, concentratie, angst, epilepsie en maagzweren. Deze studies bevestigen de traditionele ayurvedische kennis. Klinisch onderzoek toont verbetering van concentratie, geheugen, leervermogen en algehele mentaal functioneren, alsmede ruimtelijk inzicht en visueel geheugen.

## Ayurvedische 'brain tonics' bij stress en angsten

### DOSHA

Doorslaggevend van het functioneren van hersenen en zenuwstelsel is Vata Dosha. Prana Vata zorgt voor opname van kennis en Udana Vata voor het weergeven van kennis. De eigenschappen van Kapha zijn terug te vinden in het lange termijn geheugen: samenhouden en bestendigen. Creativiteit en de vonk van inspiratie zijn afhankelijk van Sadhaka Pitta.

Voorbeelden van verkoelende hersentonica die hun werking ontplooiën via Vata en Kapha zijn Asparagus racemosus, Centella asiatica en Convolvulus pluricaulis. Enkele hersentonica zijn verwarmend en werken via Pitta dosha. Voorbeelden van dit soort planten zijn Kalmoes, Bacopa monniera, Valeriaan, Withania somnifera en Tinospora cordifolia.

### PRABHAVA

De Rasayana-substanties van Medhya zijn specifiek qua werkzaamheid dan wat we kennen van gangbare nutriënten. Ze werken op een subtielere manier en tevens meer op langere termijn dan eenvoudige nutrieve tonica. Hun werkingen worden meer bepaald door hun Prabhava (unieke eigenschappen) dan door de gangbare regels van smaak, energie en werking na vertering.

De Prabhava van een plant omschrijft zijn specifieke, bijna mysterieuze vermogen om rechtstreeks in te werken op geest en lichaam.

De ayurvedische wetenschap van Rasayana's is ontwikkeld met als doel de hersenen te transformeren en het denken vrij te maken van angsten en blokkades. Medhya hebben een herstellende werking op het centrale zenuwstelsel en verbeteren begrip, bevattingsvermogen, geheugen, intellect en spraak. Hun stemmingsverbeterende eigenschappen hebben een positieve invloed op het gevoelsleven, de emoties, de stemming en het sociaal gedrag.

### LICHAAM

Rasayana's normaliseren het lichamenlijk functioneren, verbeteren de vitaliteit, versterken het immuunsysteem en

het aanpassingsvermogen aan stress. Deze planten kunnen worden gebruikt in stressvolle situaties en verlaagde weerstand in het algemeen, en ter preventie van het psychische leed van stress in het bijzonder.

### INDICATIES

Medhya Rasayana's ondersteunen de functionele activiteit van het zenuwstelsel.

Dan wel stimulerend ofwel kalmerend, bevorderen ze geestelijke helderheid en dragen bij aan behandeling van angst en rusteloosheid, burn out-syndroom, ADHD, fibromyalgie, angsten, stress, depressie; drugsverslaving, verlaagd energieniveau en slaapstoornissen.

Op lichamenlijk vlak verbeteren Medya de neurologische functies, zowel bij stress en vermoeidheid, als bij veroudering en vervuiling door drugs of milieutoxinen. Ze vertragen veroudering van het zenuwstelsel door vrije radicalen in de celmembranen weg te vangen en de microcirculatie te verbeteren. Ze helpen beschadigde neuronen te herstellen door verhoging van de kinase-activiteit en verbeteren de synapsfuncties, de overdracht van zenuwimpulsen en de cerebrale doorbloeding.

## Productnieuws

### Manasatva

*Voor een goede hersenwerking*

Als 'Medhya Rasayana' bevat Manasatva breinvriendelijke bestanddelen die de werking van de hersenen ondersteunen en verbeteren, zowel in tijden van stress als bij vermoeidheid en veroudering.

Manasatva geeft een rustige geest, bevordert het geheugen, het leervermogen en de concentratie. Het middel houdt het zenuwstelsel jong omdat het helpt vrije radicalen te elimineren en ook bijdraagt aan een goede doorbloeding. Manasatva kan ook op latere leeftijd worden toegepast.

- voor een goede hersenwerking
- verbetert het leervermogen en de concentratie

Algemene gebruiksaanwijzing:  
2 maal daags 2 capsules.

*Manasatva: 13,50 (excl.btw)/60 vcaps.*



## Holisan agenda



## Aanmelden

### Informatieve bijeenkomsten

Regelmatig organiseren wij cursussen, lezingen en presentaties over gezondheid. Deze informele maar zeer informatieve bijeenkomsten zijn bedoeld voor artsen, therapeuten, diëtisten, medisch en paramedisch personeel en voedingsdeskundigen. Prima gelegenheden om ervaringen uit te wisselen en uw kennis te vergroten. Onze lezingen worden geaccrediteerd door de V BAG, de LVNG (beide 2 studiepunten) en de NWP (1,5 studiepunten, met uitzondering van de introductielezingen).

Tenzij anders aangegeven, zijn de lezingen **gratis toegankelijk**. **Aanmelding vooraf is echter noodzakelijk**. U ontvangt dan van ons een bevestigingsbrief, die tevens dient als uw toegangsbewijs. U kunt zich aanmelden via [www.holisan.nl/lezingen](http://www.holisan.nl/lezingen)

**Tijden:** Ontvangst: 9.30-10.00 uur met koffie en thee. Ochtendprogramma: 10.00-12.00 uur. Lunch: 12.00-13.30 uur. Middagprogramma: 13.30-17.00 uur.

Het verdient aanbeveling beide dagdelen van een lezing te volgen. Desgewenst kunnen de dagdelen ook afzonderlijk worden bijgewoond. Volgt u zowel het ochtend- als het middagprogramma, dan wordt u een lunch aangeboden.

**Locatie:** Holisan BV - Merwede 30 - 8226 NA Lelystad (routebeschrijving op de website).

### Woensdag 17 december 2008 - Introductieochtend Vedische Astrologie

De Vedische astrologie van het oude India brengt licht in het leven van de mens en stelt hem in staat de kwaliteit van zijn leven te verbeteren. Planeten vertegenwoordigen energieën en kwaliteiten en reflecteren gebeurtenissen en kwaliteiten van het leven en de levensloop. Door een berekening te maken van planeetstanden ten tijde van geboorte kunnen invloeden op de levensloop van de mens bekeken worden en kunnen eventueel maatregelen genomen worden voor meer voorspoed en geluk in het leven.

Tijdens de lezing wordt aandacht gegeven aan de hoofdelementen van deze vorm van astrologie. In het tweede deel van de lezing wordt *Parashara's Light* besproken, een uitgebreid computerprogramma om alle onderdelen uit de vedische astrologie te berekenen. Bovendien bevat het ook diverse teksten betreffende planeetstanden etc. die een hulp zijn voor het interpreteren van specifieke vedische horoscopen. **Tijden: 10.00-12.30 uur.**

### Vrijdag 9 januari 2009 - Workshop Vedische Astrologie I

Deze workshop is bedoeld om geïnteresseerden enigszins vertrouwd te maken met de vedische astrologie. Vedische astrologie, ook 'Jyotisch' genoemd, is bedoeld om de mens inzicht te geven en de mogelijkheden om zijn leven te verbeteren. Jyotish betekent dan ook 'innerlijk licht'. Een Jyotisch-horoscoop laat iemands mogelijkheden, sterke en zwakke kanten zien, maar ook ontwikkelingen in het heden, verleden en de toekomst. De horoscoop wordt berekend op basis van geboorteplaats, -tijd en -dag. De vedische astrologie verschilt qua berekening en interpretatie sterk van de bekende westerse astrologie. Deelnemers aan de workshop kunnen hun eigen horoscoop meebrengen of aan de hand van hun geboortedatum een eigen horoscoop laten maken. Deelnemers gaan aan de slag met oefeningen in interpreteren. **Kosten voor deelname aan de workshop: 99,00 euro inclusief btw.**

### Zaterdag 17 januari 2009 - Manas Veda: Psychiatry in Ayurveda with Ayurvedic Formulations on Psychiatric Disorders

In an increasingly insecure and chaotic world, many people find conventional psychiatry and psychology inadequate for healing the mind marred by constant stress. Conventional psychiatric practices based on symptom suppression and drugs that cause serious side-effects have prompted people plagued by mental ailments to look for alternative and holistic healing.

Ayurveda seeks to remove the root causes of mental illness in a holistic way. Its focus is on prevention through correct diet, exercise, meditation and cultivation of the right attitude. It offers a complex array of therapeutic techniques and natural medicines to restore balance and harmony. In this lecture concepts of Mental Health in Ayurveda will be discussed in detail and solutions to common psychosomatic disorders like burnout, depression, stress, obsessive compulsive disorders will be discussed.

Aanmelding\* voor onze lezingen en workshops verloopt on-line via:

**[www.holisan.nl/lezingen](http://www.holisan.nl/lezingen)**

U vindt hier tevens een overzicht van onze Ayur-Wellness-workshops.

\*Alleen als u niet beschikt over een internetverbinding, kunt u gebruik maken van onderstaande aanmeldcoupon.

**Woensdag 17 december 2008 - Introductieochtend Vedische Astrologie**

**Vrijdag 9 januari 2009 - Workshop Vedische Astrologie I**

**Zaterdag 17 januari 2009 - Manas Veda: Psychiatry in Ayurveda with Ayurvedic Formulations on Psychiatric Disorders**

**Vrijdag 30 januari 2009 - Een Introductie tot Ayurveda I**

**Zaterdag 31 januari 2009 - Een introductie tot Ayurveda II**

**Zaterdag 14 februari 2009 - Ayurvedische Oliën, hun Kracht en Toepassingen**

**Zaterdag 14 maart 2009 - Introduction to Ayurveda for Medical Doctors and Holistic Therapists**

**Zaterdag 25 april 2009 - Pancha Karma Theorie**

**Zaterdag 20 juni 2009 - Ayurvedic Rasayana & Practical Immunology**

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode, Woonplaats: \_\_\_\_\_

Tel. nr. \_\_\_\_\_

Opsturen in een gefrankeerde envelop naar:

Holisan BV  
Postbus 242  
8200 AE Lelystad

# Holisan agenda



## Vrijdag 30 januari 2009 - Een Introductie tot Ayurveda I

Een algemene kennismaking met Ayurveda met aandacht voor alle belangrijke thema's. Een populaire lezing die wij op speciaal verzoek jaarlijks herhalen. Aan de orde komen de overeenkomsten en verschillen met andere therapeutische systemen. Ook is er ruim aandacht voor de 6000 jaar oude ontstaansgeschiedenis van deze boeiende totaalgeneeskunde. Een deel van de lezing is gereserveerd voor een beschrijving van de voornaamste middelen uit de Ayurvedische kruidenfarmacologie. Een aanrader!

## Zaterdag 31 januari 2009 - Een Introductie tot Ayurveda II

In de Introductielezing Ayurveda I zijn onderwerpen zoals geschiedenis en filosofie, de drie dosha's en de zeven dhatu's behandeld. In deze vervolglezing zullen deze zaken worden uitgediept aan de hand van de 16 lichaamssystemen (srotamsi). Speciale aandacht zal daarbij uitgaan naar de ziektebeelden die aan ieder van deze lichaamssystemen gerelateerd zijn. Voor de behandeling zijn tal van kruidenremedies beschikbaar.

## Zaterdag 14 februari 2009 - Ayurvedische Oliën, hun Kracht en Toepassingen

De Ayurvedische massage kan niet zonder haar speciaal daarvoor bereide oliën. De receptuur op basis waarvan de Ayurvedische oliën bereid worden is eeuwenoud. Omdat er vaak ook nog een flinke dosis zonlicht bij komt kijken is hun bereiding in niet-tropische landen niet mogelijk. Bij de bereiding worden de ingrediënten zodanig gekozen, dat de oliën bepaalde effecten sorteren bij de menselijke constituties. Zo heb je oliën die vooral de lucht-elementen balanceren, de aarde- of de vuurelementen. Ook bestaan er vele Ayurvedische oliën met een krachtige prabhava ofwel geneeskrachtige werking.

De vakkundig opgeleid Ayurvedisch massagetherapeut dient een groot inzicht te hebben in de oliën; zowel hun kleur, geur als consistentie moeten bij de massagetherapeut bekend en herkenbaar zijn. Omdat iedere olie zowel indicaties als relatieve contra-indicaties heeft is een grondige kennis van de oliën erg belangrijk.

## Zaterdag 14 maart 2009 - Introduction to Ayurveda for Medical Doctors and Holistic Therapists

The modern medical world is posed with complex challenges, demanding an integrated, pluralistic and holistic approach towards healthcare. There has been a growing appreciation of the concept of Ayurveda in the past few years. To initiate fruitful dialogues between Ayurveda and modern science, the in-depth understanding of both systems becomes an essential prerequisite. Both modern medical science and Ayurveda are quite different in their philosophical foundations, conceptual framework and practical outlook. However, both have universal attributes and share the common objective of well being of mankind.

## Zaterdag 25 april 2009 - Pancha Karma Theorie

In de loop van vele eeuwen heeft Pancha Karma zich ontwikkeld tot een van de meest effectieve reinigingskuren. 'Pancha Karma' betekent 'vrij reinigingsmethoden'. Aan een succesvolle Pancha Karma-kuur gaat een goede voorbereiding (Purvakarma) vooraf en de kuur dient met een goede nazorg (Paschatkarma) te worden afgerond. Elk onderdeel van een Pancha Karma-kuur kent een reeks voorschriften voor een juiste uitvoering, alsmede specifieke indicaties en contra-indicaties. In deze lezing zullen al deze aspecten systematisch aan de orde komen. Centraal staat het juist begrijpen, aanleren en uitvoeren van de praktische kanten van een Pancha Karma-kuur. Enige voorkennis van Ayurveda wordt geadviseerd.

## Zaterdag 20 juni 2009 - Ayurvedic Rasayana & Practical Immunology

All therapies in Ayurveda aim to provide health, happiness and harmony so that people can engage in achieving the real goal of life- self-realization. The Rasayana therapy increases the life force (Ojas) and immunity of a person and thus there is a regeneration of cells and tissues in the body.

Rasayana (science of rejuvenation) is one of the eight branches of Ayurveda. Rasa has different meanings like 'vital fluid', 'taste', 'essence', or 'emotion', but is not limited to any of these in itself. In therapeutic process Rasa is concerned with the conservation, transformation, and revitalization of energy.

In this lecture Rasayana Herbs and Holisan Rasayanas prepared from the kitchen spices, herbs and medicinal plants of amalaki, haritiki, triphala, bhingaraja, ashwagandha, punarnava, etc. will be discussed as promoter of immunity, vitality, longevity, intelligence and complexion. Also Rasayana Therapy as indoor practice like Panchakarma and outdoor practice as sun bath will be discussed.

Nieuwsbrief voor artsen en therapeuten.

Holisan Spectrum is een uitgave van Holisan BV.

De in deze nieuwsbrief opgenomen informatie is uitsluitend bedoeld voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg.

Deze nieuwsbrief is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Niettemin stelt Holisan BV zich niet aansprakelijk voor eventuele schade, voortvloeiend uit eventuele onjuistheden of onvolledigheden.

Holisan Health Products  
Postbus 242  
8200 AE Lelystad  
Nederland  
Tel: 0320-251313  
Fax: 0320-255805  
e-mail: [info@holisan.nl](mailto:info@holisan.nl)  
[www.holisan.nl](http://www.holisan.nl)  
[www.granaatappel.nl](http://www.granaatappel.nl)  
[www.devicosmetics.nl](http://www.devicosmetics.nl)  
[www.ayurwellness.nl](http://www.ayurwellness.nl)

Copyright © 2008

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvuldigd door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.