



oṣadhayaḥ

(medicijnen)

De ayurveda kent vele wijzen van behandelen. Denk bijvoorbeeld maar aan de panchakarma-kuur waar masseren, zweten, overgeven, purgeren, klyasma's, neusdruppels of neuspoeder, rookbehandeling en aderlaten deel van uit kunnen maken.

Daarnaast kunnen nog worden genoemd: voedingsvoorschriften, kruidenpreparaten, het gebruik van edelstenen, het opzeggen van mantra's, muziektherapie, yoga-oefeningen, meditatie, ademhalingstechnieken en psychotherapie. Een behandeling kan dus vrij wat meer inhouden dan alleen een pil slikken bij een bepaalde kwaal.

Toch nemen de 'medicijnen' – om ze maar even met een westerse term te benoemen - ook een belangrijke plaats in in de ayurvedische behandeling. Een ayurvedisch medicijn kan vervaardigd zijn uit:

- a. een kruid of een combinatie van kruiden;
- b. elementen van minerale herkomst: mineralen, edelstenen of metalen;
- c. ingrediënten van dierlijke herkomst, zoals honing, was, ghee, koraal, schelpenpoeder en eierschaalpoeder;
- d. elke mogelijke combinatie van de voorgaande drie.

Deze middelen worden bereid volgens eeuwenoude tradities. In de klassieke handboeken staat precies beschreven welk kruid bij welke kwaal gebruikt kan worden, welke kruiden men wel en niet moet gebruiken¹, wanneer men het kruid moet oogsten, hoe men het moet bewaren, welk deel men moet gebruiken en hoe men het moet bereiden. En ook van de minerale en dierlijke ingrediënten wordt de wijze van bereiden nauwkeurig voorgeschreven.

Iedere bereidingswijze is erop gericht de geneeskracht van kruiden of andere ingrediënten op een bepaalde manier over te dragen om een bepaald effect te bewerkstelligen. Naast de kwaliteiten van de ingrediënten speelt dus ook de wijze van bereiding een belangrijke rol.

En daarnaast is ook de wijze van inname heel belangrijk. Zo kan het transportmiddel (*anupana*) de werkzaamheid versterken, juist afzwakken of in een bepaalde richting sturen. Bekende anupana's zijn: ghee, heet water, koud water, melk, kruidendrank, kruidenthee, suiker en vruchtensap.

¹ Zo mogen kruiden die naast een begraafplaats groeien bijvoorbeeld niet gebruikt worden. En ook kruiden waarvan de kleur niet goed is. De laatste hebben blijkbaar niet de juiste voeding gehad vanuit de grond.

Water brengt de geneeskraft in eerste instantie naar de lymfe (en dus het immuunsysteem); honing wordt geadviseerd als bloed en spieren het doel zijn; melk werkt op lymfe en bloed; alcohol transporteert de geneeskraft naar de subtielere weefsels zoals de zenuwen. Ruwe suiker en melk maken dat het geneesmiddel ook versterkend werkt. Suiker verlaagt de hitte en ondersteunt de stofwisseling.

De wijze van toedienen kan (net als in de westerse geneeskunst) variëren. Sommige geneeskruiden worden uitwendig gebruikt: in kompressen, zalven, oliën e.d. De meeste evenwel worden inwendig gebruikt. Dat kan zijn: oraal (via de mond), in anale of vaginale klysmas², in oor-, neus- of oogdruppels, in poeders die gesnoeven moeten worden of in een kruid dat gerookt moet worden.

Een volgend punt is dat de middelen ook vaak ingenomen moeten worden op een bepaald tijdstip. In grote lijnen kan men zeggen dat geneesmiddelen die bedoeld zijn voor de dikke darm en het onderste deel van het lichaam vóór het eten genomen moeten worden, die bedoeld zijn voor de vertering (maag, dunne darm) tijdens het eten en die bedoeld zijn voor de longen en het bovenste deel van het lichaam ná het eten. Soms moet dit innemen gepaard gaan met het zeggen van mantra's of andere rituelen.



Vroeger werden de middelen bereid door de *vaidya* (dokter) zelf. Tegenwoordig wordt deze taak meer en meer overgenomen door fabrieken met vaak grote laboratoria waarin de planten op hun kwaliteiten worden onderzocht. Net als in het westen moeten fabrieken en producten aan bepaalde kwaliteitseisen voldoen. Nog steeds worden de producten evenwel bereid volgens de klassieke voorschriften.

Een probleem is daarbij dat de dokter geen gestandaardiseerde doseringen voor zijn geneesmiddelen gebruikte. Hij liet de samenstelling afhangen van de patiënt en zijn conditie. Een fabriek moet dat natuurlijk wel doen. Het is dan aan de arts om naar eigen inzicht te 'spelen' met de adviesdoseringen van de fabrikant(en).

De namen van de middelen maken vaak al duidelijk op welke wijze het middel bereid is. Hieronder volgt een korte toelichting op een aantal bekende bereidingswijzen.

² Bij Vata's, waar het verhoogde dosha zich vooral in de dikke darm bevindt, worden vaak anale klysmas geadviseerd en daarbij kunnen bepaalde kruiden gebruikt worden. Ook andere delen van de buik (nieren bijv.) kunnen goed via klysmas bereikt worden. Vaginale klysmas worden gebruikt t.b.v. de vrouwelijke organen.

1. Kruidenbereidingen

In de klassieke literatuur worden **vijf** manieren genoemd om geneeskrachtige kruiden te bereiden. Dat zijn de volgende:



Sanskrietnaam **svarasa** = *eigen sap (zonder toevoegingen)*

Spellingsvormen: svarasa, swarasa

Toelichting: Neem een verse plant of vrucht, stamp die fijn en giet de vloeistof door een kaasdoek. Of: doe de plant in een vruchtenpers en pers het sap er op die manier uit. Omdat hier verse planten voor nodig zijn, moet je dit sap eigenlijk zelf bereiden. Je kunt hiervoor planten gebruiken die je in het wild plukt of die je zelf kweekt: gember, koriander, knoflook, peterselie, ui etc. Je kunt het ook maken door een gedroogde plant te nemen en daar water aan toe te voegen (tweemaal het gewicht van de plant), dat een dag te laten staan en dan de vloeistof af te gieten. Dit laatste sap is minder geneeskrachtig dan dat van verse planten.

Voorbeelden: Gembersap, groentesap.



Sanskrietnaam **kalka** = *pasta, pulp*

Spellingsvormen: kalka

Toelichting: Verse planten worden tot een zachte brei gewreven. Gedroogde planten kunnen met behulp van wat water worden fijngewreven. Vervolgens wordt er honing, ghee, olie of suiker toegevoegd. Deze **kalka's** worden uitwendig gebruikt in pleisters of kompressen (voor het helen van wonden of zweren). Daarnaast vormen ze ook vaak de basis voor de kruidendranken die hieronder beschreven staan.



Sanskrietnaam **kvatha, kvātha** = *kruidendrank, afkooksel*

Spellingsvormen: kvatha, kvātha, kwath, kwatha, kwātha, quath

Toelichting: Een mengsel van kruiden wordt gekookt met een 16 maal zo grote hoeveelheid water³. Dit wordt op een laag vuur gekookt tot de substantie zozeer is

³ In plaats van water kan men in de meeste kruidenpreparaten ook melk gebruiken of half water, half melk. Uiteraard wordt de therapeutische werking dan iets anders. Zie hiervoor Lad & Frawley, 86.

ingedikt dat de helft van het water is overgebleven⁴. Dit water wordt afgegoten en vormt de **kvatha**; het kruidenmengsel wordt weggegooid. Een **kvatha** wordt meestal gemaakt van de wortels, bast, stengel en vrucht van de plant, omdat het enige tijd duurt voor deze plantendelen hun energie aan het water afgeven⁵. Een **kvatha** is gemakkelijk opneembaar voor het lichaam. Soms dient een **kvatha** als *anupana* (middel om tabletten of pillen door te slikken).

Voorbeeld: Dashamool kwath (bevat 10 wortels van kruiden).



Sanskrietnaam

phāṇṭa = *kruidendrank met heet water, hete infusie*

Spellingsvormen:

phāṇṭa, phant, phanta

Toelichting: Voor een **phāṇṭa** wordt een verhouding 1 (kruid) : 8 (water) aangehouden. Het water wordt gekookt en daarna worden de kruiden toegevoegd. Ze blijven een tijdje in het water, variërend van een half uur tot 12 uur. Daarna worden de kruiden eruit gehaald en kan de drank worden gedronken. Deze bereidingswijze is met name geschikt voor aromatische kruiden en bladeren en bloemen van andere kruiden. In een receptuur waar bijvoorbeeld wortels en bloemen deel van uitmaken, worden de wortels meegekookt en de bloemen later toegevoegd en dan worden ze samen na enige tijd verwijderd.

Voorbeeld: Kruidenthee



Sanskrietnaam

hima = *koud, kruidendrank met koud water*

Spellingsvormen:

hima

Toelichting: Kruiden of kruidenpoeders worden toegevoegd aan koud water (1 deel plant op 16 delen water) om daar in te trekken (gedurende één uur tot circa tien uren). Ook bij deze bereidingswijze worden de kwetsbare delen van de plant gebruikt. De **hima** is met name geschikt voor planten met verkoelende eigenschappen, zoals jasmijn, sandelwood, munt etc. De drank heeft een verkoelende (en dus Pitta-verlagende) werking.

Voorbeeld: Koude muntthee

N.B.1. De geneeskracht van de verschillende kruidenpreparaten in het rijtje hierboven neemt steeds in kracht af. De meeste kracht heeft dus de **svarasa**, de minste de **hima**.

⁴ Voor een sterker mengsel laat je het langer inkoken, voor een zwak mengsel korter.

⁵ Tirtha (551) geeft enkele recepten om zelf een kwath te maken.

N.B.2. Volgens de ayurveda zijn aardewerken potten het meest geschikt voor het bereiden van kruidendranken en trouwens voor geneesmiddelen in het algemeen⁶.

2. Bereidingen op basis van vetten

Men kan zowel olie als ghee gebruiken als basis voor een middel met een geneeskrachtige werking.



Sanskrietnaam **taila** = *olie, kruidenolie*

Spellingsvormen: taila

Toelichting: De **taila's**, waarvan er meer dan 200 soorten in de klassieke handboeken worden beschreven, worden gebruikt voor massages, als zalven voor ogen en oren, en in (olie)klysma's. Meestal worden de oliën bereid door 1 deel kruiden, 4 delen olie en 16 delen water een aantal uren op een laag vuur te verwarmen. De medicinale werking van de kruiden gaat gedurende dat proces over in de olie. Als al het water is verdampt, is de olie klaar. De meest gebruikte olie is sesamolie. Daarnaast ook bijvoorbeeld kokosolie (verkoelend), mosterdolie (verwarmend) en amandelolie (m.n. voor het hoofd). Voor Vata is olie heel goed, voor Kapha minder geschikt.

Voorbeeld: Bringraj taila (met *Eclipta alba*; speciaal voor hoofdhuid- en haaraandoeningen).



Sanskrietnaam **ghṛta** = *ghee, boter*

Spellingsvormen ghṛta, ghrita, ghrta, grita

:

Toelichting: Met **ghṛta** wordt soms de gewone ghee bedoeld en soms een kruidenghee. Ghee is een van de meest waardevolle medicinale substanties in ayurveda⁷. Ghee kan men kopen, maar ook gemakkelijk zelf maken van ongezoeten, liefst biologische roomboter⁸.

In het geval van een kruidenghee wordt de **ghṛta** op dezelfde wijze vervaardigd als een **taila**, alleen wordt er nu ghee gebruikt in plaats van olie. Ghee met bittere kruiden wordt geadviseerd bij Pitta-stoornissen, en dus ook bij koorts. Ook voor Vata zijn **ghṛta's** goed. Voor Kapha zijn ze minder geschikt.

⁶ Ook metalen pannen kunnen eventueel gebruikt worden. Zie hiervoor Lad & Frawley, 86.

⁷ Een lofzang op het product *ghee* in Mehta, Gupta & Sharma, *Health and harmony* (299-306) en ook in Lad & Frawley (90).

⁸ Hoe je zelf ghee kunt maken, staat o.a. in Lad, *De ayurv. huisapotheek* (334) en in Lad & Frawley (90).

3. Gefermenteerde bereidingen

Een gefermenteerde bereiding levert een medicinale wijn op. In de klassieke teksten worden maar liefst 150 soorten medicinale wijnen vermeld. Ze kunnen verdeeld worden in twee groepen:



Sanskrietnaam **āsava** = *sterke drank, sap*

Spellingsvormen: āsava, asava

Toelichting: Het verse sap van kruiden wordt in koud water gedaan en er wordt een soort gist toegevoegd voor de fermentatie. Ook wordt er vaak nog extra suiker of honing bij gedaan. Daarna wordt de drank voor een bepaalde tijd weggezet in een ruimte met een gecontroleerde temperatuur. Door de gisting ontstaat er een kruidenwijn (van tussen de 7 en 10 %) die voor het lichaam heel gemakkelijk opneembaar is. De geneeskrachtige eigenschappen nemen toe met de tijd.

Voorbeeld: Drakshasava (een kruidenwijn op basis van druiven).



Sanskrietnaam **ariṣṭa** = *gedestilleerde drank, likeur*

Spellingsvormen: **ariṣṭa**, arishta, āriṣṭha, rishta, ristha

Toelichting: Kruiden worden in water gekookt en tijdens dat kookproces wordt er suiker aan toegevoegd. Daarna wordt het afkooksel voor een bepaalde tijd weggezet in een ruimte met een gecontroleerde temperatuur. Door de gisting (ook hier weer met behulp van een gistcultuur) ontstaat er een kruidenwijn (van tussen de 7 en 10 %) die voor het lichaam heel gemakkelijk opneembaar is. Ook hier wordt de geneeskrachtige werking sterker naarmate de kruidenwijn langer staat.

Voorbeeld: Arjuna rishta (met als ingrediënt o.a. *Terminalia arjuna*).

4. Minerale bereidingen

Normaal gesproken krijgen we de mineralen die het lichaam nodig heeft met onze voeding binnen. Soms nemen we zelf wat extra ijzer, calcium, magnesium, zink etc. In pure vorm kan het lichaam deze mineralen echter niet opnemen. Daarom worden ze in het westen vaak gekoppeld aan een andere stof (bijvoorbeeld aan aminozuren). In de ayurveda heeft men andere manieren gevonden om de mineralen voor opname in het lichaam geschikt te maken:



Sanskrietnaam **bhasma** = *as*

Spellingsvormen: bhasma, vasma

Toelichting: Metalen, edelstenen en mineralen worden in vuur verhit, daarna afgekoeld, gezuiverd en verpulverd. Dit proces wordt vele malen herhaald. Er blijft dan een heel fijne as over. Het lichaam kan deze poeder goed opnemen en het is dan ook een krachtig ayurvedisch medicijn. Er zijn heel veel verschillende **bhasma's**: van goud, zilver, ijzer, tin, lood en zink; van robijn, agaath en diamant; van schelpen, van hertengewei, van mica etc. **Bhasma's** krijgen een sterkere werking naarmate ze ouder zijn. Ze worden ook in veel andere middelen verwerkt⁹.

Voorbeeld: [Abhrak Bhasma](#) (verpulverd mica).



Sanskrietnaam **piṣṭi** = *poeder dat door verpulvering is verkregen*

Spellingsvormen: piṣṭi, pishti,

Toelichting: Bij de bereiding van een **piṣṭi** worden de ingrediënten (metalen, edelstenen, mineralen of koraal) verpulverd zonder dat ze verhit worden, daarna in rozenwater behandeld en gedroogd. Er blijft dan een fijn poeder over. Een **piṣṭi** wordt ook in veel andere middelen verwerkt, omdat het de werking van de gebruikte kruiden kan ondersteunen.

Voorbeeld: Praval Pishti (koraalpoeder, dat o.a. kalk, magnesium en ijzer bevat).

Enigszins apart staan dan nog:



Sanskrietnaam **śilājī** = *bitumen* (lett.: *rotsoverwinnend*)

Spellingsvormen: śilājī, shilajit, sjilajit

Toelichting: **Śilājī** is niet de naam van een bereidingsvorm, maar van een uit de bergstreken afkomstig materiaal. Het is asphaltum of bitumen, een soort stof die door de rotsen 'uitgezweten' wordt. De ruwe **śilājī** wordt met heet water tot een dunne pasta vermengd. Die wordt in de zon geplaatst. Het extract dat boven komt drijven, wordt eraf gehaald en opnieuw met heet water vermengd. Dit proces wordt een aantal

⁹ In de VS worden sommige bhasma's niet toegelaten door de FDA. Veel Europese landen, waaronder Nederland, laten de bhasma's en producten waarin bhasma's verwerkt zijn, wel toe. In 2004 laat de Keuringsdienst van Waren evenwel een waarschuwing uitgaan: in sommige bhasma's en produkten waarin bhasma's worden verwerkt, kan een te hoog loodgehalte aanwezig zijn.

malen herhaald. Daarna wordt het extract (een soort crème) nog eens gezuiverd in een kruidenafkooksel. **Śilajit** heeft een sterke smaak, het heet heel gezond te zijn, maar is ook erg duur (vanwege de zeldzaamheid van het materiaal).

Voorbeeld: Shilayur forte (**silajit**, aangevuld met trifala churna).



Sanskrietnaam **lavaṇa** = *zout*

Spellingsvormen: lavaṇa, lavana

Toelichting: Ook **lavaṇa** is niet de naam van een bereidingsvorm, maar van een ingrediënt (zout), dat overigens meer als voedingsmiddel dan als medicijn verkocht wordt. Caraka onderscheidt acht soorten zout die ieder hun eigen geneeskrachtige werking hebben¹⁰.

5. Overige bereidingen



Sanskrietnaam **cūrṇa** = *poeder*

Spellingsvormen: cūrṇa, choorna, churna, chūrṇa

Toelichting: Een **cūrṇa** is een poeder van vermalen plantendelen. Aanvankelijk gebeurde dit met een vijzel en een stamper, tegenwoordig gebeurt het vaak mechanisch met een kruidenmolen. Soms wordt er aan de poeder plantensap toegevoegd en daarna wordt deze dan opnieuw in de zon gedroogd en vermalen. Het aantal planten dat in zo'n poeder verwerkt wordt, kan erg groot zijn (soms wel zestig). Een **cūrṇa** wordt meestal met ghee, honing of melk ingenomen. Dit 'transportmiddel' zorgt ervoor dat het kruid alle zeven weefsels bereikt. Bittere poeders worden soms in een capsule gestopt. Een poeder wordt snel en goed in het lichaam opgenomen, maar is minder lang werkzaam dan een pil. Poeders kunnen ook minder lang bewaard worden dan pillen. Ze hebben hun werkzaamheid na 6 – 12 maanden al geheel verloren.

Voorbeeld: [Trifala churna](#) (bestaande uit 3 vruchten).

¹⁰ Zie voor een uiteenzetting hierover: Eisra 33-34.



Sanskrietnaam **vaṭaka** = *pil, tablet*

Spellingsvormen: vaṭaka, vati, vaṭi

Toelichting: Kruiden of delen daarvan en/of vruchten worden gedroogd en tot poeder vermalen. Daarna wordt planten- of vruchtensap toegevoegd, waardoor een dikke brijerige substantie ontstaat. Hiervan worden pillen of tabletten gedraaid (handmatig of machinaal) die vervolgens worden gedroogd. Soms bevatten pillen ook verbrande mineralen of metalen. In dat geval hebben ze een sterkere werking en worden krachtiger naarmate ze langer bewaard blijven. De beste wijze van inname is met warm water.

Voorbeeld: Jeevani vati (bestaande uit 22 ingrediënten).



Sanskrietnaam **guṭikā** = *pil, tablet*

Spellingsvormen: guṭikā guti, guṭi, gutika

Toelichting: Zie bij **vaṭaka**.

Voorbeeld: Shallak / Salai (de pijnstillert en ontstekingsremmer *Boswellia serrata*).



Sanskrietnaam **avaleha** = *extract, kruidenpasta, gelei*

Spellingsvormen: avaleha, leham

Toelichting: Dit is een kruidenpasta waarin honing, ghee en kruiden zijn verwerkt. Hoofdbestanddeel is amla (*Emblica officinalis*). Tijdens het mengen van de ingrediënten wordt de substantie verwarmd. Dit proces duurt enkele uren. Meestal wordt een **avaleha** met melk ingenomen. Een **avaleha** voedt het lichaam en is daarom m.n. geschikt om de aanmaak van lichaamsweefsels te stimuleren. Een dergelijke pasta wordt vaak als tonicum geadviseerd na een reinigingskuur. De bekendste **avaleha** is ongetwijfeld de *Chyawanprash*, die door verschillende firma's in Nederland wordt geleverd¹¹.

Voorbeeld: Aswagandaleham (een pasta met *Withania somnifera* als belangrijk ingrediënt).

¹¹ Een lofzang op de *chyawanprash* in Mehta & Gupta & Sharma, *Health and harmony* (310-312).



Spellingsvormen: extract

Toelichting: Tegenwoordig zijn er ook kruidenextracten verkrijgbaar. Deze hebben een gegarandeerde werkingsduur en de potentie is vaak 3-6 keer zo sterk als die van het gewone kruid. Er zijn twee manieren om te extraheren: a. alleen op de actieve ingrediënten; en b. op het hele kruid. De laatste manier is meer in de lijn van de ayurveda. Ook op het oog minder belangrijke ingrediënten kunnen immers bijdragen aan de werking van het geheel.

Voorbeeld: Garcinia (extract van de schil van de vrucht *Garcinia camboga*).



Sanskrietnaam lepa = crème, smeersel

Spellingsvormen: lepa

Toelichting: Een pasta voor uitwendig gebruik, gemaakt van een kruid met behulp van water of een andere vloeistof.

Voorbeeld: Neem crème (een huidcrème op basis van *Azadirachta indica*).



Sanskrietnaam arka = zon, zonnestraal, hymne

Spellingsvormen: arka

Toelichting: Een aromatisch water dat wordt verkregen door planten in water te koken en dan de stoom op te vangen. Een **arka** wordt vaak als *anupana* (transportmiddel) gebruikt.

Voorbeeld: Rozenwater

Literatuur:

- EISRA, *Siddhanta*, 2003. Hfdst. "Ayurveda en farmacologie I", p. 27-36.
 Holisan (firma), *Vademecum Ayurveda*, p. 16-17.
 Lad, Vasant, *De ayurvedische huisapotheek*, p. 332-336.
 Lad, Vasant & David Frawley, *Ayurveda en kruiden*, p. 83-99.
 Mehta, Anil Kumar, *Ayurveda in de praktijk*, p. 126-128.
 Mehta, Gupta & Sharma, *Health and harmony through Ayurveda*, p. 299-312 en 390-393.
 Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurveda Encyclopedia*, p. 551-553.
 Warrior, G. & D. Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 138-147.