

Alternatieve geneeswijzen blijven in Nederland winnen aan populariteit. Zes AD-redacteuren bezochten een alternatief therapeut en doen in deze serie verslag van hun ervaringen. **Vandaag: de Ayurvedische klysmakuur**

# Een warme stroom van binnen

Rennen naar de wc en een opgelucht gevoel maar heeft Arno Gelder ook baat bij de klysmakuur?

**D**e argeloze cliënt die zich tot de traditionele Indiase geneeskunde wendt, verdwaalt al snel in een woud van exotische termen.

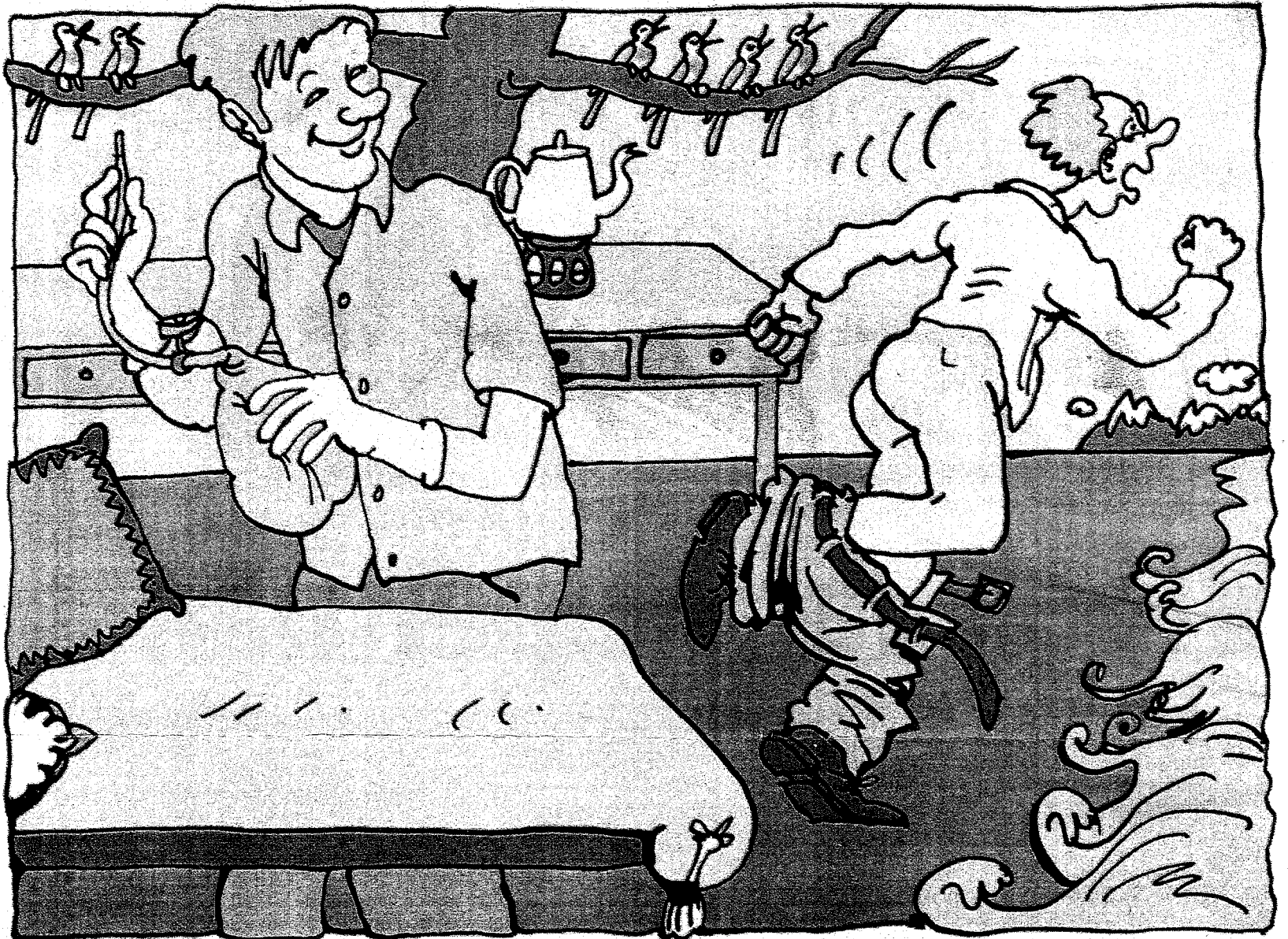
Vata (beweging), Pitta (omzetting) en Kapha (cohesie) en Sattwa (zuiverheid), Rajas (gedrevenheid) en Tamas (traagheid) zijn typeringen waarmee de Ayurveda de verschillende menselijke gesteldheden omschrijft.

Gekweld door regelmatige obstipatie en winderigheid begeef ik me naar Hans-Otto Schulz, Ayurvedisch therapeut te Rosmalen. In een pittoresk houten onderkomen in zijn ruime tuin, behandelt Schulz cliënten die de Ayurveda als aanvulling op de reguliere geneeskunde beschouwen of na (uit)behandeling in het gebruikelijke circuit een alternatief zoeken.

Na een korte intake inzake mijn darmklachten onder het genot van een kopje kruidenthee, vlij ik me op mijn linkerzij op de behandeltafel. Esoterische muziek dient de gespannen en lijdende mens hierbij te kalmeren. Eerst ontvang ik een klysmazak dat er louter op is gericht snel en volledig te ontlasten, want de darmen moeten bij het Ayurvedische reinigen schoon zijn. Na minder dan vijf minuten weet ik met mijn broek nog op de enkels ternauwernood het toilet te halen.

„Meer een noodzakelijk kwaad”, merkt Schulz over deze eerste spoeling op. „Ik begrijp dan ook niets van mensen die een klysmazak aanleggen op basis van koffie. Dat irriteert de darm onnodig.”

Dan is het tijd voor de echte reiniging tegen de muzak-achtergrond van rollende brandingen, kwinkelerende vogeltjes en ruisende beken.



ILLUSTRATIE GERRIE HONDIUS.

Schulz prepareert daartoe een kruidenconcentraat, waarin de wortels van liefst 10 bomen zijn verwerkt. Het goedje wordt verwarmd, aangelengd met water en een scheutje olie en vervolgens in de klysmazak gegoten.

De cliënt krijgt vervolgens een slangetje in de anus, waarna de therapeut het kraantje van de zak opent. Een warme stroom baant zich een weg door het darmstelsel: door af en toe op de rug en de andere zijde te liggen bereikt het brouwsel alle uithoeken van de darmen.

Schulz: „Volgens de Ayurveda is de thuisbasis van Vata, die staat voor beweging, de dikke darm. Pitta, symbool voor het metabolisme, huist in de dunne darm en Kapha (samenhang, cohesie) in het bovenste deel van de maag. Ziekten ontstaan dikwijls door een disbalans van deze drie als gevolg van slechte

## WAT IS HET

De Ayurvedische darmspoeling, een kruidenconcentraat dat in vloeibare vorm als klysmazak wordt toegediend, is er op gericht de darmen te zuiveren en het evenwicht van 'Vata', het bewegend principe, te herstellen. Het is een vijfdaagse reinigingskuur.

## WAT KOST HET

De kosten van een Ayurvedische darmreiniging bedragen €250 voor intake, behandeling, eventueel dieetadvies, klysmazak, kruiden en olie. Een behandeling door een natuurgeneeskundige wordt, mits bijverzekerd, door een aantal zorgverzekeraars vergoed.

Informatie: [info@ayus.nl](mailto:info@ayus.nl)

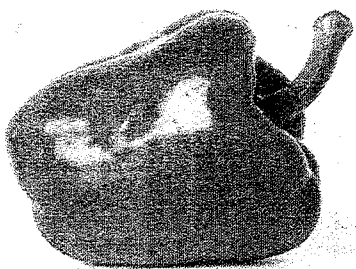
eetgewoonten zoals het nuttigen van rood vlees, koffie en alcohol en door stress. Winderigheid en ver-

stopping duiden op een verstoring van Vata, die dus gecorrigeerd moet worden.”

De Ayurveda pleit volgens Schulz vooral voor balans. „Zoet, zuur, zoutig, bitter, wrang en scherp zijn volgens onze geneeswijze alle nodig voor een gezond bestaan, maar met mate en gedoseerd.”

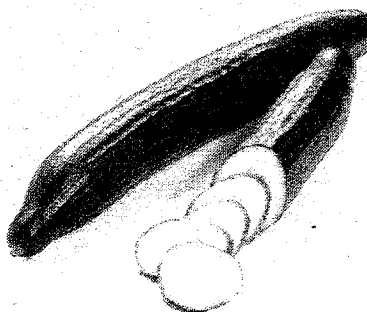
Opgelucht en - suggestie of niet - minder opgeblazen verlaat ik Rosmalen in het bezit van een flink pakket aan huiswerk. Nog vier dagen dient de behandeling te worden voortgezet. Daarbij zijn therapeutrouw en huisvlijt onontbeerlijk. Voor de toediening en inwerking van het kruidenmengsel dient een half uur tot drie kwartier te worden uitgetrokken. De Ayurvedische klysmazak is uiterst rustgevend. En verbeeld ik me het of neemt de frequentie van het aantal winden af en gaat het met de stoelgang de goede kant op? Overigens: schrik niet. Uw drol is in het begin wit.

## Je niet dit, maar dat



### rode paprika

per 100 gram  
28 kcal  
(6,6 minuten wandelen)  
Eiwit 1  
Vet 0  
Koolhydraten 6



### komkommer

per 100 gram  
8 kcal (2 minuten wandelen)  
Eiwit 0,8  
Vet 0  
Koolhydraten 1,2

Komkommer en paprika zijn beide groenten, waarvan 200 gram per dag wordt aanbevolen. Paprika bevat zeer veel vitamine c: 150 mg per 100 gram. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine c is 70 mg, dus met 100 gram paprika kom je er ruimschoots aan. Probeer bij je warme maaltijd naast warme groenten ook regelmatig rauwkost te serveren. Komkommer bevat niet veel energie dus als je aan de lijn bent is het een lekker en bovendien gezond tussendoortje.