



# PANCHA KARMA KUUR

EUROPA AYURVEDA CENTRUM

# 2012

Europa Ayurveda Centrum  
Witharenweg 9  
7738 PE – Witharen  
(Ommen)  
0523-677208  
[info@ayu.nl](mailto:info@ayu.nl)  
[www.ayu.nl](http://www.ayu.nl)

Alle kruiden die voor de behandeling gebruikt worden, zijn in eigen tuin gekweekt. De verschillende oliën zijn in eigen beheer gemaakt en worden op de cliënt afgestemd.

Iedere pancha karma kuur is daardoor uniek!

*Deze publicatie is bedoeld als informatie voor de cliënten van het Ayurveda Centrum voor Natuurlijk Genezen, een afdeling van het Europa Ayurveda Centrum te Witharen (Ommen).*

# EUROPA AYURVEDA CENTRUM

## PANCHA KARMA



## Inhoud

PANCHA KARMA KUUR.....	4
Een stukje geschiedenis.....	4
De behandeling vooraf.....	5
De hoofdbehandeling .....	6
Laboratoriumtesten.....	6
Voedseladviezen tijdens de Pancha Karma kuur.....	6
Bijwerkingen.....	7
Kledingvoorschriften tijdens de behandeling.....	7
Duur van de behandeling .....	7
Tarieven. ....	8
De vervolgbehandeling. ....	8
Verblijf.....	8
Eten.....	8
Annuleringskosten voor de kuur. ....	9
Reacties van onze cliënten na de kuur.....	9
Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de pancha karma kuur .....	11
Enkele feiten: .....	11
Risicofactoren voor hart- en vaatziekten nemen af na de pancha karma kuur.....	11
Geestelijke gezondheid verbetert na een pancha karma kuur .....	12

## PANCHA KARMA KUUR

Pancha karma is een reinigingskuur die bestaat uit vijf reinigingsactiviteiten. Het doel van deze kuur is het volledig schoonmaken van alle lichaams- en energiekanaalen, waardoor de stofwisseling beter gaat functioneren. Door interne reiniging wordt veelal de oorzaak van een ziekte verwijderd en de drie bio-energieën vata, pitta en kapha gebalanceerd. De reinigingskuur normaliseert de fysieke constitutie en kalmeert de drie bio-energieën vata, pitta en kapha. Het wordt toegepast tezamen met Ayurvedische therapieën, voedingsadviezen en adviezen voor een gezonde levensstijl.



### Een stukje geschiedenis

Pancha Karma is een zeer oude reinigingsmethode en is uitvoerig beschreven in de klassieke Ayurvedaboeken door auteurs als Charaka, Susruta, Vagbhata en vele anderen. Tot enkele decennia terug werd pancha karma uitsluitend in Zuid-India ononderbroken gepraktiseerd en was bijna vergeten door de rest van India. Echter het enorme succes van deze traditionele behandelmethode trok de aandacht van de medische wereld. Met recht is pancha karma weer

geïntroduceerd in de Ayurvedascholen in de rest van India. Recentelijk, door de enorme belangstelling van de westerse landen in Ayurveda, is pancha karma ook te volgen in vele landen buiten India.

### **De behandeling vooraf**

Pancha karma wordt voorafgegaan door purva karma, wat ook letterlijk 'behandeling vooraf' betekent. Ieder type reiniging vraagt kracht en energie van de kant van de cliënt. Deze procedure zorgt er dan ook voor dat de cliënt voorbereid is voordat de pancha karma kuur begint. Het streven van deze behandeling is om te zorgen dat afvalstoffen in het lichaam die ingebed zitten in de weefsels, aders en slagaders getransporteerd worden naar plaatsen waar ze via de natuurlijke lichaamsopeningen naar buiten gebracht worden.

Deze voorbehandeling gaat in drie fasen:

1. Door het opwekken van transpiratie.
2. Door stimulatie door middel van oliemassages.
3. Door stimulatie van de spijsvertering.



## De hoofdbehandeling

Deze behandeling bestaat uit vijf of zes verschillende vormen van reiniging die de geaccumuleerde gifstoffen en afvalstoffen uit het lichaam elimineren.

- Overgeven (alleen wanneer kapha sterk verhoogd is).
- Behandeling van het slijmvlies in de neus en oren.
- Voedende klisma's.
- Laxeren.
- Verwijderen van overtollig onrein bloed. (alleen op medische indicatie).
- Reinigende klisma's.

De kruiden en massagetechneken variëren van dag tot dag. De kuur begint mild en intensiveert zich de komende dagen, waarna het weer langzaam afgebouwd wordt. Na het bepalen van de constitutie worden, aan de hand van het resultaat, de kruiden geselecteerd die in de behandeling gebruikt worden om de verstoorde bio-energieën te kalmeren en in evenwicht te brengen. Per behandelingsdag worden andere kruiden gebruikt. Afhankelijk van de dosha en de conditie van de cliënt worden kruiden gebruikt die de hoge dosha verlagen, zodat de onderdrukte bio-energieën de kans krijgen zich weer te herstellen. De kruiden die tijdens de behandeling gebruikt worden, komen zoveel mogelijk vers uit de kruidentuinen van het centrum. In de winter worden kruiden gebruikt die in de late herfst geplukt zijn en daardoor zo vers mogelijk zijn.

## Laboratoriumtesten

In bepaalde gevallen wordt, naast het bepalen van de constitutie, in het eerste consult nuchtere ochtendurine onderzocht op storingen in de lever en nierfuncties, helderheid, zuurgraad, suiker, eiwit, vitaminegebruik, dichtheid, kleur en geur. Tevens wordt het sediment nagekeken op de aanwezigheid van rode bloedcellen, kristallen, witte bloedcellen en bacteriën. Naast dit algemeen klinisch beeld wordt ook een Ayurvedische urinetest gedaan om de constitutieuitslag te bevestigen.

## Voedseladviezen tijdens de Pancha Karma kuur

Tijdens de kuur is het aan te raden om licht verteerbaar voedsel te gebruiken. Vermijd te hete, zoete of zoute smaken. Uitsluitend warme dranken zoals kruidenthee of bouillons drinken. Het is absoluut niet de bedoeling om te vasten

of te weinig te eten. De reiniging is dusdanig dat extra vasten de behandeling averechts kan beïnvloeden.



### **Bijwerkingen**

Er zijn hoegenaamd geen bijwerkingen bij deze behandeling. Over het algemeen komt het voor dat de cliënt zich na de eerste behandeling heel erg moe voelt. Dit is normaal omdat - ondanks de geringe sterkte van de kruiden - de behandeling zelf vrij intensief is en omdat de afvalstoffen loskomen uit de lichaamswefsels. De afvalstoffen verlaten via de natuurlijke lichaamsopeningen het lichaam. De ervaring leert dat de overige behandelingen minder vermoeiend zijn. Het is dan ook aan te raden om op de eerste behandelingdag geen andere afspraken te plannen en deze dag uitsluitend te gebruiken als rustdag.

### **Kledingvoorschriften tijdens de behandeling**

Het is aan te raden om oude kleding te dragen, omdat de oliën en de kruiden kunnen afgeven. Dit geldt ook voor het linnengoed thuis op uw bed. Neem in de winter een muts mee zodat u uw hoofd kunt bedekken. Verder een paar plastic teenslippers die u kunt dragen tijdens de behandeling, een oude ochtendjas die u kunt dragen na de swedanacabine en twee oude handdoeken.



### **Duur van de behandeling**

De behandeling duurt, afhankelijk van de constitutie van de cliënt, minimaal 2 tot maximaal 6 uur per dag. Het resterende deel van de dag kunt u gebruiken om de schitterende omgeving van Ommen bekijken. De kuur wordt voorgeschreven voor 10, 15 of 20 dagen afhankelijk van de constitutie van de cliënt.

## Tarieven

Consulten kosten €100,- per uur. Alle behandelingen kosten eveneens € 100,- per uur. Een behandeling voor de pancha karma duurt standaard 2 uur behalve op de dag van de reinigende klisma, dan duurt de behandeling 3 uur. De standaard tiendaagse Pancha Karma kuur **intern** komt op €3000,00 inclusief verblijf, boekje met voedingsadviezen en kruidensupplementen na de kuur. De standaard tiendaagse Pancha Karma kuur **extern** komt op €2780,00 exclusief verblijf en inclusief boekje met voedingsadviezen en kruidensupplementen na de kuur. Alle bedragen zijn inclusief 19% BTW. Het totale bedrag van de gewenste kuur dient **van te voren** betaald te worden op de ABN AMRO rekening 62 70 15 808 ten name van Europa Ayurveda College, Witharen, onder vermelding van uw naam. U krijgt dan een schriftelijke bevestiging van uw reservering. Na de kuur krijgt u een factuur mee die u naar uw zorgverzekeraar kunt sturen. Momenteel vergoeden meer dan 70 zorgverzekeraars onze behandelingen. U kunt dit controleren op onze site en bij uw zorgverzekeraar zelf. **Zorg dat u dit goed navraagt zodat er naderhand geen verrassingen zijn.** Wij kunnen u adviseren en begeleiden met uw vragen bij uw zorgverzekeraar.

## De vervolgbehandeling

Na de pancha karma kuur kunnen, afhankelijk van de conditie van de cliënt en zijn/haar reactie op de behandeling, de behandelingen voortgezet worden in de vorm van dieetadviezen, eventueel aangevuld met kruidensupplementen, rasayanabehandelingen, gezondheidsbevorderende en kalmerende therapieën, ondersteunende oefeningen en meditatietechnieken.

## Verblijf

U verblijft in het gasthuis aangewezen door het Ayurveda centrum. U beschikt hier over een eigen kamer. U deelt de keuken en de zitkamer met de overige gasten. De kosten voor het verblijf zijn in de kuur inbegrepen als u kiest voor een interne kuur. Uit oogpunt van hygiëne neemt u zelf een hoelaken, eenpersoonsdekbedovertrek, sloop en handdoeken mee.

## Eten

Eten zit niet bij de kuur inbegrepen. Er is een ruime keuken aanwezig met alle standaardvoorzieningen zoals keramische plaat om op te koken, koelkast, waterkokers, afwasmachine, etc. U krijgt voedingsadviezen voor tijdens de kuur en een aantal eenvoudige maar erg goede Ayurvedische recepten. Aan de hand hiervan kookt u zelf uw maaltijden.

## Annuleringskosten voor de kuur

Tot twee weken voor aanvang €50,-. Van twee weken tot een week voor aanvang 50% van het kuurbedrag. Binnen een week voor aanvang 100% van het kuurbedrag.

## Reacties van onze cliënten na de kuur

1. Het is alweer een maand geleden dat ik de pancha karma kuur gedaan heb. Het heeft me goed gedaan op verschillende niveau's. Lichamelijk fit en uitgerust, geestelijk helder en alert, meer contact met mijn ziel en bewust van de kosmische ziel. Het maakte me emotioneel kwetsbaar en dat gaf even wat aanpassingsproblemen toen ik weer opging in de hectiek van het dagelijks bestaan. Maar ook dat heeft zijn weg gevonden. Ik heb warme herinneringen aan jullie en aan het centrum. De combinatie van kennis, toewijding en hartelijkheid maakte de week heel bijzonder en ik hoop in het voorjaar nog eens terug te mogen komen. (K.R.)
2. Dit najaar heb ik voor de tweede keer een Pancha karma kuur ondergaan en mijn ervaringen verschilden duidelijk met de eerste keer. Niet alleen werkte de reiniging beter en grondiger, ook de massages hadden een veel diepgaander effect, vooral de marmamassages op de tweede dag. Cornelis is niet alleen een kundig maar ook een bezielde masseur, waardoor diepliggende blokkades opengaan en vragen om gezien, erkend en geheeld te worden. Wat dan ook kan, want er zijn vervolgbehandelingen op de pancha karma, zo heb ik begrepen. Na afloop voelde ik duidelijk dat ik op een hoger plan was gekomen, alle redenen om hiermee door te gaan. (P.V.)
3. Alles is anders. Zodra je binnenkomt, ervaar je al dat het anders is. Weelderige plantengroei, beelden, kleine paadjes, weinig structuur, leven en laten leven lijkt het credo. Back to basic/nature: de kamer waar je slaapt, de douche, geen vijfsterren maar volledig afgestemd op waar je mee bezig bent. Geen afleiding door televisie of internet. Ruimte voor (ont)moeten. De eerste dag was wennen. "Ben ik de enige?" en "ik verveel me." Dan zie je lotgenoten. Mensen die je in het dagelijks leven misschien voorbij zou lopen. Hier ontmoet je elkaar. Totaal verschillende levens, maar pancha karma bindt. Het blijkt heerlijk om zo veel tijd met elkaar door te brengen en nergens heen te hoeven. Wanneer neem je nu eens echt deze tijd om met elkaar op een klapstoel te luisteren? In deze 5 dagen heb ik geleerd om alles los te laten en te genieten in het hier en nu met wat er is. De kuur is intensief en ontspannend! Ik ben blij dat ik niets wist en toch goed koos! (C.K.)





**Het team van het EAC**

## **Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de pancha karma kuur.**

Onderzoek samen met een aantal universiteiten naar de effectiviteit van de pancha karma kuur op cholesterolgehalte, bloeddruk, vermindering van stress, depressie en angstgevoelens, alsmede het algeheel gevoel van welzijn geeft aan dat de tiendaagse kuur betere resultaten laat zien dan de vijfdaagse kuur.

Ten einde de hoge kwaliteit te waarborgen waar het Europa Ayurveda Centrum voor staat heeft zij besloten om de pancha karma kuur uitsluitend te doen met de tiendaagse, vijftiendaagse of twintigdaagse kuur. De vijfdaagse kuur komt hiermee te vervallen.

### **Enkele feiten:**

#### **Risicofactoren voor hart- en vaatziekten nemen af na de pancha karma kuur.**

In een proefschrift aan de Universiteit van Freiburg werd bloedonderzoek verricht voor, tijdens en na een panchakarmabehandeling. Bij 70 proefpersonen was het ureumgehalte, het belangrijkste uitscheidingsproduct (slak) van de eiwitstofwisseling, na de panchakarmakuur gedaald van gemiddeld 23,9 mg/100 ml tot 20,4 mg/100 ml ( $p < 0,01$ ). Ook het cholesterolgehalte was gedaald van een verhoogde waarde van 203,5 mg/100 ml tot 179,5 mg/100 ml ( $p < 0,001$ ). Het LDL-cholesterol was na de behandeling 8,7% gedaald en de verhouding tussen LDL- en HDL-cholesterol was in gunstige zin verschoven (17,5% gedaald). Bij mensen met een hoog-risicoprofiel was deze daling sterker: 43% bij de mannen en 35,8% bij de vrouwen. Uit deze gegevens kon een verlaging van het risico op coronaire mortaliteit worden berekend van 17,4% (Waldschütz, R. 1988).

Het effect van panchakarma (pk) op cardiovasculaire risicofactoren is verder onderzocht door Sharma et al. (1993b), waarbij gekeken werd naar het totale- en HDL cholesterol, de spiegel van lipide-peroxide in het plasma, vasoactieve intestinal peptide (VIP) als bekende vasodilatator, bloeddruk, pols en "state anxiety". Voor het begin van de panchakarma-behandelingen werden twee basismetingen genomen die ertoe dienden om iedere patient tot zijn eigen controle te maken. De derde meting was na 3 dagen panchakarma, de vierde 7 dagen na beëindiging van panchakarma en de vijfde en laatste gemiddeld 2,9 maanden na einde van de panchakarma. Voor het testen van state anxiety werd een aparte controlegroep gemeten, tijdens de eerste en vierde meting. Alle 31 proefpersonen waren volwassenen, uit Fairfield, Iowa, USA. De 15 mannen en 16 vrouwen waren en alle lange termijnbeoefenaars van de transcendentie meditatie-techniek.

De diastolische bloeddruk daalde significant van meting A tot meting D, de systolische bloeddruk veranderde niet significant. De polsfrequentie daalde van meting A tot D significant (van gemiddeld 67,6 tot 64,3). Vergeleken met de controlegroep werd een significante daling in state anxiety vastgesteld. De waarden voor totaal cholesterol daalden niet significant met 2,8 % vanaf de eerste tot de laatste meting. Van de eerste tot de voorlaatste meting (een week na panchakarma-beeindiging) werd een significante daling gemeten, van 6,6%. Het HDL-cholesterol veranderde niet significant tijdens panchakarma, maar 2,9 maanden erna steeg het met 7,5% ( $p=0,015$ ), hetgeen gunstig is, aangezien HDL cholesterol een meer reinigende functie heeft. De waarden voor lipideperoxiden stegen tijdens panchakarma met 14% vanaf meting A tot meting D (een week na panchakarma) om daarna bij meting E (2,9 maanden na panchakarma) te dalen met 15,7% tot een niveau 4,1% lager dan bij de eerste meting (niet significant). De meetresultaten lieten verder zien dat de waarden van "vasoactive intestinal peptide" tijdens de eerste vier metingen onveranderd bleven, maar 2,9 maanden na de panchakarma met 80% stegen.

### **Geestelijke gezondheid verbetert na een pancha karma kuur**

De geestelijke gezondheid verbetert na een panchakarmakuur, zoals is gemeten met verschillende psychologische standaardtests. Met de Freiburger Persönlichkeits Inventar bleken 106 proefpersonen gemiddeld een significante verandering te vertonen in de zin van minder geremdheid, minder prikkelbaarheid, minder spanning, minder agressiviteit, minder lichamelijke klachten en spanning, meer extraversie, meer competitiezin en meer emotionele stabiliteit (Waldschutz, 1988).

Bij studenten verbeterden in een aselect opgezet onderzoek naar zes verschillende intelligentie- en geheugen-standaardtests de intelligentie, het korte- en lange- termijngeheugen en de subjectieve alertheid significant na een panchakarmakuur (Chandler 1987).