

Chronische vermoeidheid vanuit Ayurvedisch perspectief

Inleiding

Definitie: het chronische vermoeidheidssyndroom (cvs) is een ernstige, chronische, complexe multisysteem ziekte die de activiteiten van de getroffen patiënten frequent en dramatisch beperkt¹). Om het stellen van de diagnose in de dagelijkse medische praktijk te vergemakkelijken is door het Nationale ME/FM actie netwerk in Canada een consensus opgesteld²), die later verfijnd is door het Canadese Institute of Medicine (IOM)³). De definitie van het IOM is als volgt:

Voor de diagnose 'chronisch vermoeidheidssyndroom' zijn de volgende drie symptomen noodzakelijk:

1. Een aanmerkelijke reductie of beperking van de mogelijkheid om beroepsmatige, onderwijs-, sociale-, of persoonlijke activiteiten te ondernemen op het niveau dat bestond voor de ziekte, gedurende meer dan zes maanden en dat samengaat met vermoeidheid, die vaak diepgaand is, nieuw is of een definitief begin heeft (niet levenslang), niet het resultaat is van voortdurende bovenmatige inspanning, en niet aanzienlijk verminderd door rust,
2. Ziekte gevoel na inspanning en
3. Niet verfrissende slaap.

Verder is tenminste een van de volgende verschijnselen vereist:

1. Cognitieve stoornissen of 2. Orthostatische intolerantie⁴)

Prevalentie: er wordt geschat dat in Amerika 836.000 tot 2,5 miljoen mensen lijden aan deze aandoening¹). In Nederland lijden tenminste 17.000 mensen aan cvs³). Volgens de ME/CVS-stichting zijn dit er ongeveer 60.000. In het volgende wil ik de bovenstaande definitie van CVS vertalen naar Ayurvedische termen. Binnen het kader van dit artikel is het niet mogelijk om dit onderwerp compleet te behandelen, daarom heb ik een keuze gemaakt op basis van mijn eigen achtergrond en ervaring.

Gerrit Jan Gerritsma is arts voor integrale geneeskunde, gespecialiseerd in Ayurveda. Rivierenlaan 258, 8226 LH Lelystad
0320-21 8081
www.ayurveda-arts.nl

Vertaling van het chronisch vermoeidheidssyndroom naar Ayurveda

Volgens de Sushruta Samhita, een van de hoofd-teksten van Ayurveda, heeft een gezond mens: 'Evenwicht in zijn dosha's, spijsvertering, evenwicht in het functioneren van zijn lichaamweefsels en uitscheidingsproducten, en is hij gelukkig in Zelf, zintuigen en geest'⁵). Het is duidelijk dat iemand met cvs ook volgens deze definitie niet gezond is. Maar, wat zijn precies 'dosha's', en welke dosha's zijn bij iemand met cvs uit evenwicht?

Wat zijn dosha's? Het woord dosha betekent vrij vertaald: basisprincipe dat vorm geeft aan het menselijk lichaam en aan het universum. Er zijn herkenbare overeenkomsten tussen de dosha's en de vijf elementen in de Europese natuurgeneeskunde: Vata-dosha komt overeen met de elementen ruimte en lucht, Pitta-dosha met vuur, en Kapha-dosha met water en aarde. Recente ontdekkingen in de natuurkunde geven een grote verdieping aan ons begrip van de ayurvedische basisprincipes. De drie dosha's corresponderen volgens de natuurkundige Dr. John Hagelin met de drie Super-Velden van de Supersymmetrische kwantumveldtheorie, en de vijf elementen (mahabhuta's, aarde, water, vuur, lucht, ruimte) corresponderen met de vijf kwantum-mechanische spin-types. Het Atma, of Zelf, correspondeert met het Verenigd veld zelf⁶). Volgens dr. John Hagelin is dit niet zomaar een interessante correlatie, maar een exacte overeenkomst. Als dit echt waar is – en vanuit recent wetenschappelijk onderzoek komt steeds meer bevestiging voor de juistheid van de kennis die in de klassieke Ayurvedische teksten is opgetekend – dan is de Ayurvedische wetenschap meer in overeenstemming de natuurwetenschappen dan de huidige algemeen toegepaste medische wetenschap, die in feite uitgaat van een verouderd natuurkundig model.

Wat is er uit evenwicht bij iemand met cvs?

Bij een toch wel ernstig ziektebeeld als cvs zijn in feite alle dosha's uit evenwicht, maar de dosha die het meest met moeheid te maken heeft is pitta, het vuur. Vermoeidheid kan je vertalen als 'gebrek aan energie'. En pitta, het vuur, is de energie-dosha bij uitsteking. Pitta is gelokaliseerd in de spijsvertering in het maag-darmkanaal, in de lever, maar bijvoorbeeld ook in de mitochondriën. Maar naast pitta

zijn er bij cvs ook storingen in vata. Vata regelt onder andere de biologische ritmen, de slaap, het denken en het geheugen. Veel cvs-patiënten hebben ook pijn in spieren, gewrichten of bindweefsel, zonder zwelling of roodheid. Kapha-dosha vertegenwoordigt de vaste en vloeibare substanties in ons lichaam, zoals spieren en gewrichten en bindweefsel. Pijn zonder roodheid en zwelling betekent dat vata-dosha storend aanwezig is in kapha-dosha.

Omdat cvs een multisysteem ziekte is, met verschillende mogelijke oorzaken, is het belangrijk om bij iedere patiënt naar de specifieke oorzaak te zoeken. In een studie gedaan in België werd bij 377 patiënten met de diagnose cvs door een multidisciplinair team gedetailleerde diagnostiek gedaan. 23,3% had inderdaad de diagnose cvs, in 21,1% was cvs geassocieerd met een slaapstoornis en/of een psychiatrische stoornis, zonder aan de diagnose-cvs afbreuk te doen. Maar bij 49,8% stond een slaapstoornis op de voorgrond, met name slaapapneu. 45,2% had een psychiatrische stoornis, met name stemmingsstoornissen en een angststoornissen⁷).

Ook deze co-morbiditeit is weer in te delen in vata, pitta- en kapha-stoornissen en overeenkomstig te behandelen met Ayurveda. Maar deze Ayurvedische benadering maakt de bovengenoemde westerse diagnostische benadering zeker niet overbodig. Het is eerder de combinatie van beide die het optimale resultaat geeft voor de patiënt. Ayurveda kan met name een aanvulling geven op de bestaande benaderingen met het concept van spijsvertering en bijproducten van de spijsvertering. Laten we hier eens wat dieper op ingaan.

Het Ayurveda-concept van de spijsvertering

De spijsvertering, of agni, zorgt ervoor dat alles wat binnenkomt aan voedsel, drank en indrukken via de zintuigen, verwerkt wordt tot een geïntegreerd geheel. Dit hele proces omvat o.a. het zien-, ruiken van- en denken aan eten, kauwen, slikken, vertering en de maag, darmen en lever en nadat de lever de voedingsstoffen afgeeft aan het bloed, onderscheidt Ayurveda nog zeven hiërarchische stappen: de zeven 'dhatu's', of lichaamweefsels: plasma (rasa), de vaste bestanddelen van het bloed (rakta), de spieren (mamsa), vetweefsel (meda), botten (asthi), centraal zenuwstelsel en beenmerg (majja), en de reproductieve weefsels (sukra). Vanuit sukra wordt een nog verfijnder product gevormd: ojas genoemd. Ojas moet beschouwd worden als het belangrijkste element van vitaliteit. Ojas draagt bij tot de vorming en groei van de weefsels en handhaaft de integriteit ervan⁸). Een trauma, langdurig uitputtende ziekte, boosheid, verdriet, zorgen en angsten, vermoeidheid en honger, zijn de redenen waardoor dit kracht gevende principe (ojas) vermindert of verdwijnt⁹).

Naast de mogelijkheid dat ojas vermindert, gebeurt het ook vaak dat er in plaats van normale lichaamweefsels halfverteerde producten (ama) gevormd worden die blokkades in de normale aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen veroorzaken en daardoor het normale functioneren van die weefsels verstoren en onder andere pijnklachten kunnen veroorzaken.

Auto-intoxicatie?

Hoe zijn de begrippen agni, ojas en ama te vertalen naar meer wetenschappelijke termen? In het begin van de 20ste eeuw dupliceren hoog-aangeschreven wetenschappers veel over de dikke darm en hoe de inhoud ervan bij zou kunnen dragen aan vermoeidheid, melancholie en neurosen. De term auto-intoxicatie werd veel gebruikt voor het proces waardoor toxinen, afgeleid van de intestinale flora de gezondheid van het lichaam als geheel konden beïnvloeden¹⁰). Later werd deze theorie weggewuifd en belachelijk gemaakt, totdat ongeveer 70 jaar later dit thema opnieuw werd opgepakt door wetenschappers¹⁰). Er werd als het ware opnieuw ontdekt dat endotoxinen zoals lipopolysacchariden en gassen, geproduceerd door intestinale bacteriën klachten kunnen veroorzaken elders in het lichaam. Met name bij bacteriële overgroei van de dunne darm en bij verhoogde intestinale doorlaatbaarheid kunnen toxinen vanuit de darm het lichaam binnenkomen en daar klachten veroorzaken zoals vermoeidheid, depressie en pijn¹¹). Deze endotoxinen zijn een duidelijk voorbeeld van 'ama'.

Wat betreft vermindering van de vitaliteit gevende ojas: een van de factoren die ojas vermindert is een 'blow' of trauma en het chronisch vermoeidheidssyndroom begint vaak na een fysiek trauma¹¹).

Verder is het heel interessant dat de Caraka Samhita, een van de andere basis-teksten van de Ayurveda, factoren noemt die ervoor zorgen dat onzuiverheden van de buik naar de weefsels getransporteerd worden¹²). Dit zijn: sportbeoefening, intense hitte, het zich niet houden aan de adviezen voor een gezonde leefwijze, en 'vata'. Als je op pubmed kijkt naar de factoren die de intestinale permeabiliteit verhogen, dan zijn dit precies deze factoren: intensieve sportbeoefening¹³), intense hitte¹⁴), bacteriële overgroei van de dunne darm¹⁵), die mijns inziens te maken heeft met verkeerde voedingsgewoonten, en psychische stress¹⁶), een van de belangrijkste uitingen van vata-storing.

Gezien het bovenstaande is er duidelijk wetenschappelijk bewijs voor het Ayurvedische concept van spijsvertering en schadelijke bijproducten van de spijsvertering en de relatie hiervan met klachten elders in het lichaam zoals vermoeidheid en pijn. Het feit dat dit vaak over het hoofd wordt gezien is mogelijk een gevolg van overspecialisatie¹⁵).

Behandeling

De Ayurvedische behandeling van CVS wordt natuurlijk afgestemd op de individuele situatie, waarbij altijd aandacht gegeven wordt aan het corrigeren van verkeerde voedingsgewoonten, het bevorderen van de normale functie van de spijsvertering en het afbouwen van stress. Voor het reduceren van stress en daarmee het activeren van het zelfgenezend vermogen van het lichaam is de transcendentie-meditatietechniek het meest geschikt¹⁷. Wat betreft verkeerde voedingsgewoonten: De Caraka Samhita beschrijft een heel preventief programma voor levenswijze en voedingsgewoonten. In het algemeen wordt bijvoorbeeld aangeraden om een licht ontbijt te nemen, 's middags de hoofdmaaltijd en 's avonds weer een lichte maaltijd en niet, of nauwelijks tussendoor te eten. Ook beschrijft Caraka factoren die de spijsvertering verzwakken¹⁸. Een van de meest gemaakte fouten is: eten voordat de vorige maaltijd is verteerd. Met wat logisch nadenken ligt hierin ook de oorzaak van bacteriële overgroei van de dunne darm. Wanneer de darm nooit leeg is, kunnen ook ongewenste bacteriën welig tieren. Voldoende ruimte laten tussen twee maaltijden, zodat de darm de gelegenheid krijgt zichzelf schoon te maken kan die bacteriële overgroei belangrijk verminderen.

Aromatherapie

Een nieuwe en veelbelovende benadering in de Ayurveda en ook in de moderne natuurgeneeskunde is therapie met essentiële oliën. Niet alleen om te ruiken, maar ook voor applicatie op de huid en zelfs inname. Bij een vrouw met CVS heb ik hiermee heel goede resultaten gezien met aromatherapie. Tijdens de sessie merkte ze dat ze het voor het eerst sinds maanden weer warm kreeg. Bij regelmatige toepassing van de aromatherapie thuis merkte ze dat ze meer energie had en wezenlijk meer kon doen overdag, terwijl haar activiteiten tevoren behoorlijk ingeperkt waren door het CVS. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat aromatherapie genezend kan werken voor zweren in maag en darm¹⁹, verder antibacterieel²⁰, antiviraal²¹ en tegen schimmels²¹ werkt, maar tegelijkertijd het immuunsysteem stimuleert²² en ook psychisch balancerend²³ werkt. ■

Referenties

1. IOM (Institute of Medicine). 2015, *Beyond myalgic encephalitis/chronic fatigue syndrome: Redefining an illness*. Washington, DC: The National Academies Press.
2. Carruthers, B., Sande, M. van de (2011) *Myalgic encephalitis/chronic fatigue syndrome: a clinical case definition and guidelines for medical practitioners*. An overview of the Canadian Consensus Document. *Journal of chronic fatigue syndrome*
3. Bazelmans, E. et al (1997) *Prevalentie van het chronische vermoeidheid syndroom en het primaire fibromyalgiesyndroom in Nederland*. *Ned Tijdschr Geneesk.* pp. 1520-1532.
4. Orthostatische intolerantie: symptomen, zoals tachycardie die ontstaan na recht opstaan en overgaan door weer te gaan zitten.
5. Sushruta Samhita, *Sutrasthana*, Hoofdstuk 15, vers 38.
6. www.internationalayurvedacongress.com/speakers geraadpleegd op 30 april 2015.
7. Mariman, A. et al (2013) *Undiagnosed and comorbid disorders in patients with presumed chronic fatigue syndrome*. *Journal of psychosomatic research* 75 pp. 491-496.
8. Sushruta Samhita, *Sutrasthana*, Hoofdstuk 15, vers 25.
9. Sushruta Samhita, *Sutrasthana*, Hoofdstuk 15, vers 26.
10. Bested, A.C. (2013) *Intestinal microbiota, probiotics and mental health: from Metchnikoff to modern advances: Part I – autointoxication revisited*. *Gut Pathogens* 2013, 5:5
11. Bested, A.C. (2013) *Intestinal microbiota, probiotics and mental health: from Metchnikoff to modern advances: Part II – contemporary contextual research*. *Gut Pathogens* 2013, 5:3
12. Caraka Samhita, *Sutrasthan*, hoofdstuk 28, vers 30-33.
13. Wijck Kim van et al (2011) *Exercise induced splanchnic hypoperfusion results in gut dysfunction in healthy man*. *PLoS ONE* 6(7): e22366. doi:10.1371/journal.pone.0022366
14. Bouchama, A. (2002) *Heat Stroke*. *The New England Journal of Medicine*. 1978 – 1988.
15. Lin, H. C. (2004) *Small Intestinal Bacterial Overgrowth A Framework for Understanding Irritable Bowel Syndrome*. *JAMA*. 2004; 292: 852-858.
16. Söderholm, J. D., Perdue, M. H. (2001) *Stress and intestinal barrier function*. *American Journal of Physiology - Gastrointestinal and Liver Physiology*. Vol. 280 no. G7-G13
17. Gerritsma, GJC (1995) *Maharishi Ayurveda, een overzicht van onderzoek*. *TIG* 1995; 11 (3) pag 131-162.
18. Caraka Samhita, *Cikitsasthan*, hoofdstuk 15, vers 42-44.
19. Assis Oliveira, F. et al (2014) *Anti ulcer activities of essential oil constituents*. *Molecules* 2014, 19, 5717-5747.
20. Kon K.V. Rai, M.K. *Plant essential oils and their constituents in coping with multidrug resistant bacteria*. *Expert Rev Anti Infect Ther* 2012 jul; 10 (7) 775 -90.
21. Reichling, J. et al (2009) *Essential oils of aromatic plants with antibacterial, antifungal, antiviral and cytotoxic properties, an overview*. *Forsch Komplementärmedizin* 2009 16: 79 – 90.
22. Bhalla Y. (2013) *Anticancer activity of essential oils: a review*. *J. Sci Food Agric* 93 (15) 3643-53.
23. Lv, X.N. (2013) *Aromatherapy and the central nervous system (CNS): therapeutic mechanisms and its associated genes*. *Curr Drug Targets* 14 (8) 872 -9.

Samenvatting

Uitgaande van de consensus criteria van de diagnose CVS wordt een vertaling gemaakt naar Ayurveda-principes. Deze worden weer in verband gebracht met recent wetenschappelijk onderzoek. Aan de hand van het Ayurvedische concept van de spijsvertering (agni) en schadelijke bijproducten van de spijsvertering (ama) wordt een link gelegd naar modern onderzoek naar disfunctie van de darm en daaraan gerelateerde chronische vermoeidheid en pijnklachten, met korte uitleg over de Ayurvedische-therapie inclusief voeding, leefstijl, transcendentie meditatie, en aromatherapie.

Summary

Starting from the consensus criteria of the diagnosis CFS, a translation is made to Ayurvedic principles. These are again connected to recent scientific studies. On the basis of the Ayurvedic concept of digestion (agni) and harmful by-products of digestion (ama) a link is made to modern scientific research on gut dysfunction and related complaints of chronic fatigue and pain, with a short explanation about the Ayurvedic therapy including nutrition, lifestyle, transcendental meditation and aromatherapy.

Key words: Chronic fatigue, ayurveda, gut dysfunction, intestinal permeability, aromatherapy