

2016

Functionele (chronische) buikpijn vanuit Westers en Ayurvedisch perspectief



Irene Tepper-Hagens

18 mei 2016

Saswitha Opleiding voor Yoga&Wijsbegeerte

ireneteppehagens@gmail.com

Inhoud

Inleiding	2
Hoofdstuk 1 Wat is (functionele) buikpijn en hoe wordt het veroorzaakt?.....	4
Hoofdstuk 2 De buik volgens westers model	5
2.1. Anatomie en fysiologie	5
2.2 Nieuw onderzoek.....	6
2.3 Oorzaken van buikpijn	7
Hoofdstuk 3 De buik volgens de Ayurveda.....	9
3.1 Wat is ayurveda?	9
3.2 Oorzaken van buikpijn	10
Hoofdstuk 4 Vier veel voorkomende buikklachten vanuit westers en ayurvedisch perspectief	12
4.1 Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)	12
4.2 Obstipatie	14
4.3 Voedselallergieën / intoleranties	14
4.4 Hooggevoeligheid.....	16
Hoofdstuk 5 Diagnostiek en Behandeling	18
5.1 Diagnostiek en behandeling volgens Westers perspectief	18
Behandeling.....	19
Voeding.....	19
5.2 Diagnostiek en behandeling volgens Ayurvedisch perspectief	20
Behandeling.....	20
Voeding.....	20
Leefstijladviezen	21
Conclusie	25
Nawoord.....	26
Literatuur	27

Inleiding

In Nederland zijn er veel kinderen die zich fijn en gelukkig voelen, maar er is ook een groep kinderen die dagelijks of wekelijks last heeft van buikpijn. De ouders van deze kinderen ondernemen vaak een jarenlange zoektocht naar oplossingen voor de klachten. Ze komen bij huisartsen, kinderartsen, diëtisten, osteopaten, ademtherapeuten, homeopaten, craniosacraaltherapeuten en vele anderen.

Ik geef al een aantal jaren kinderyogales bij De Kinderkliniek te Almere. In deze (poli) kliniek worden kinderen onderzocht en begeleid door een multidisciplinair team van artsen, verpleegkundigen, therapeuten en andere ondersteunende diensten en zorgverleners. De Kinderkliniek wil graag zoveel mogelijk kinderen helpen met zorg die bij hen past. Zij bieden o.a. yoga aan, voor kinderen die hier baat bij kunnen hebben.

Kinderen met buikpijnklachten worden naar mij doorverwezen. Zij komen op yogales voor een langere periode en ondervinden hier vaak veel hulp en steun van.

Mijn eigen dochter heeft al sinds haar eerste levensjaar last van buikpijn en obstipatie. Ook wij hebben al een hele zoektocht achter de rug en zijn steeds op zoek naar de juiste benadering om met haar klachten om te gaan. In het afgelopen jaar zijn we naar een ayurvedisch arts gegaan als gezin en hebben we intensief de ayurvedische leef-en eetadviezen geïntegreerd in ons leven. Sindsdien is de buikpijn sterk verminderd en is de obstipatie opgelost.

Ik werd nieuwsgierig naar de vraag waar buikpijn bij kinderen precies vandaan komt en hoe het komt dat yoga en ayurveda hierbij kunnen helpen. De vraagstelling van deze scriptie heb ik als volgt geformuleerd:

Welke overeenkomsten en verschillen zijn er binnen de ayurveda en de westerse geneeskunde in het omgaan met buikpijn? en welke oplossingen zijn er voor deze klachten?

Andere vragen die ik wil beantwoorden in deze scriptie zijn:

1. Waar komt buikpijn vandaan?
2. Wat zijn de verschillende oorzaken van chronische buikpijn?
3. Hoe kijkt het westen tegen buikpijn aan?
4. Hoe kijkt ayurveda tegen buikpijn aan?
5. Wat kan helpen om buikpijn te verminderen?

De scriptie is gebaseerd op voornamelijk literatuuronderzoek. In de scriptie zal ik telkens de westerse zienswijze beschrijven en daarna de ayurvedische zienswijze. In het eerste hoofdstuk beschrijf ik in het kort wat er in de westerse medische wereld onder buikpijn wordt verstaan. In hoofdstuk twee ga ik dieper in op de oorzaken van buikpijn vanuit westerse zienswijze. Ik beschrijf de anatomie en fysiologie van de buik en het spijsverteringsstelsel. In hoofdstuk drie leg ik in het kort uit wat ayurveda is en ga ik dieper in op buikpijn volgens ayurvedische zienswijze. In hoofdstuk vier vertel ik over vier veel voorkomende klachten vanuit westers en ayurvedisch perspectief. In hoofdstuk vijf beschrijf ik uitgebreid de mogelijkheden voor behandeling van de klachten, ook weer vanuit westers en ayurvedisch perspectief. In de conclusie wil ik een verbinding leggen tussen deze twee verschillende werelden, zodat zij elkaar gaan aanvullen en we allemaal de vruchten kunnen plukken van de mogelijkheden die er zijn. Het uiteindelijke doel is natuurlijk minder buikpijn en een gezonder leven.



Hospitaaldreef 29, Almere, 036-7630030

www.dekinderkliniek.nl

Uit: Patiëntenbrochure De Kinderkliniek:

“De Kinderkliniek is er voor kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar die medische, psychische en sociale zorg nodig hebben. De ambitie is om in Nederland de best georganiseerde totaalzorg te bieden. Van een zo hoog mogelijke kwaliteit en met oog voor de persoonlijke belangen van kinderen en jongeren. De Kinderkliniek zet het kind en de jongere centraal. In een vriendelijke omgeving waarin het niet alleen om hun ziektebeeld gaat, maar om het totale kind en de jongere. Met al zijn medische en eventueel psychische en sociale problemen. Een benadering die zijn oorsprong vindt in het holisme dat er onder andere vanuit gaat dat een mens meer is dan de som van al zijn ‘onderdelen’.

En ook heel fundamenteel: De Kinderkliniek gelooft in de kracht van de veilige en vertrouwde thuisomgeving. Omdat kinderen en jongeren vooral thuis beter worden. Dus is alles erop gericht om opname in een ziekenhuis te voorkomen.

Werkwijze

Diagnostiek en behandeling gaan hand in hand bij De Kinderkliniek en de GBGGZ en SGGZ spelen daarin een belangrijke rol. Niet voor niets is de kinderarts de regisseur van deze vaak langdurige processen. Zo kan hij het kind/de jongere optimaal volgen en erop toezien dat alle aspecten (medisch, psychologisch en sociaal) voldoende in kaart gebracht worden en aan bod komen tijdens het proces.

Deze holistische benadering vraagt om diensten die verdergaan dan de gebruikelijke zorg. Daarom besteedt De Kinderkliniek ook aandacht aan thema's als sport en overgewicht. Kinderen krijgen ontspanningsoefeningen/yoga/massage en De Kinderkliniek is ook actief betrokken bij onderwerpen als schoolkeuze en studieadvies in relatie tot ziekte en gezondheid. Want onbegrepen vermoeidheid bijvoorbeeld kan alles te maken hebben met een verkeerde schoolkeuze.”

Hoofdstuk 1 Wat is (functionele) buikpijn en hoe wordt het veroorzaakt?

Een grote groep kinderen heeft regelmatig last van buikpijn.¹ Meisjes geven dit vaker aan dan jongens. Een deel van hen zoekt hulp bij huisartsen en kinderartsen. Ongeveer eenderde hiervan heeft buikpijn met een somatische (acute) oorzaak, zoals onder andere: urineweginfectie, blindedarmontsteking, maag/darm ontsteking. Bij deze acute buikpijn zijn er ziektesymptomen zoals: braken, diarree, koorts, hevige buikpijn en bloedverlies. De kinderen moeten dan gezien en behandeld worden door een arts. Een deel van de kinderen die acute buikpijn hebben, bijvoorbeeld bij een buikgriep, ontwikkelen later chronische buikpijn.

Ongeveer tweederde van de kinderen met buikpijnklachten heeft functionele (chronische) buikpijn zonder een direct aanwijsbare oorzaak. Deze kinderen komen bij een kinderarts terecht en ondergaan allerlei onderzoeken en testen (zie hoofdstuk 5.1). Als er verder niets aanwijsbaars uitkomt, valt het kind onder de categorie “functionele” buikpijn. De buikpijnklachten zijn vaak onbegrepen en moeilijk te behandelen. De kinderen hebben er in hun dagelijks leven wel veel last van en schoolverzuim kan dan vaak het gevolg zijn. Zulke kinderen zie ik veel in mijn yogalessen terug.

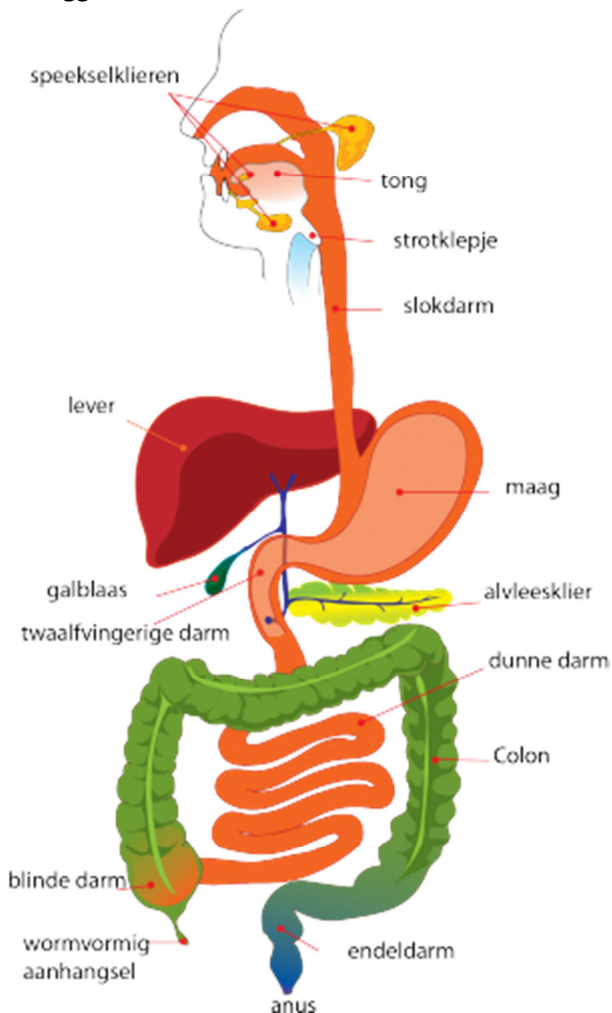
In de volgende hoofdstukken probeer ik erachter te komen wat er nog meer gedaan kan worden voor deze groep kinderen buiten het huidige medische circuit.

¹ Uit: www.mijnkinderarts.nl

Hoofdstuk 2 De buik volgens westers model

2.1. Anatomie en fysiologie

Om de buik goed te kunnen begrijpen, zal ik de verschillende onderdelen van de spijsvertering kort uitleggen.



Bron: www.wikikids.nl/vertering

Het maag-darm systeem begint bij de mond en eindigt bij de anus. Daartussenin liggen de slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm en de endeldarm. Alle onderdelen werken nauw met elkaar samen en zorgen ervoor dat we voedsel kunnen verteren, transporteren en opnemen in ons lichaam. Ook zorgen al deze onderdelen ervoor dat de afvalstoffen weer afgevoerd worden zonder dat er belangrijke bouwstoffen verloren gaan.

Mond en slokdarm²:

In de mond ligt de tong en op de tong en in de wangen zitten speekselklieren. Speeksel beschermt de gevoelige mondholte tegen veel bacteriën. Bovendien produceren deze klieren enzymen, waaronder

² Uit: De mooie voedselmachine, Julia Enders blz. 38-50 en blz. 81-91

amylase, die de eerste vertering van het voedsel in gang zet. Onze smaakpapillen op de tong proeven en voelen het voedsel. Het voedsel dat we innemen wordt door de kaak en het gebit gekauwd en gemalen. Dan wordt het voedsel in kleine brokjes door de slokdarm naar de maag getransporteerd. Dit gaat met peristaltische bewegingen en geheel automatisch.

Maag

De maag is een zakvormig orgaan en heeft een korte en een lange kant met veel vouwen en plooien, zodat de maag zich kan uitrekken en groter of kleiner worden. In de maag wordt de voedselbrij vermengd met maagsap. De afscheiding ervan staat onder invloed van de hoeveelheid en soort voeding. Ook de geur en smaak van voedsel – of zelfs de gedachte aan bepaalde gerechten – brengt de afscheiding van maagsap op gang. De maag heeft drie hoofdfuncties:

1. Opslag: het voedsel blijft 2 tot 4 uur in de maag.
2. Verdeling: in kleine porties wordt de voedselbrij naar de dunne darm gekneet en gestuwd.
3. Secretie: maagwandkliertjes scheiden maagsap af. Maagsap bestaat uit water, zoutzuur en enzymen. Het maagslijm beschermt de maagwand.

Vloeistoffen gaan langs de korte kant de dunne darm in en de vaste stoffen blijven bij de lange kant hangen, zodat deze eerst gekneet en kleiner gemaakt worden, voordat het de dunne darm ingaat.

Dunne darm

De dunne darm is 3 tot 6 meter lang en heeft ontzettend veel vouwen en plooien met daarin heel veel darmvlokken en darmbacteriën. De voedselbrij wordt door allerlei verschillende enzymen in de kleinst mogelijke bouwstoffen, zoals aminozuren, vetzuren en glucose afgebroken, zodat de voedingsstoffen via de darmwand in bloed en lymfe kunnen worden geresorbeerd. De voedselbrij wordt met peristaltische bewegingen langzaam naar voren geduwd. De dunne darm werkt heel nauwkeurig. Als het voedsel echt niet goed / nuttig is, gaat het onverteerd weer terug en wordt het voedsel naar buiten gewerkt door middel van overgeven.

Dikke darm

De dikke darm is ongeveer een meter lang en scheidt geen verteringszappen meer af. Er is wel resorptie van voornamelijk water, restsuikers en voedingszouten. De laatste etensresten kunnen hier ontbinden door miljarden darmbacteriën. De laatste belangrijke mineralen worden opgenomen en er worden belangrijke vitamines gemaakt in samenwerking met darmbacteriën. Het allerlaatste restje onverteerde en onverteerbare resten van de voedselbrij wordt afgevoerd in de vorm van ontlasting via de endeldarm en anus.

2.2 Nieuw onderzoek

Buiten de anatomie zijn er nog meer elementen die de werking van ons spijsverteringssysteem beïnvloeden, zoals de darmflora en het zenuwstelsel. Hier is steeds meer aandacht voor binnen het wetenschappelijk onderzoek.

Darmbacteriën

Langzamerhand wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar bacteriën die in ons leven en in ons lichaam een hele belangrijke rol spelen³. Iedereen heeft een andere unieke samenstelling van bacteriën in het lichaam en daardoor is het zeer complex. In onze darm leven verreweg de meeste bacteriën (99%). Deze

³ Uit: De mooie voedselmachine, Julia Enders blz. 141-150

ongeveer 100 biljoen bacteriën wegen bij elkaar ongeveer 2 kilo. De bacteriën bestaan uit vele soorten families en zorgen voor bijna alle processen in ons lichaam. Dankzij hen bestaan wij. Als er iets misgaat met onze micro-organismen, voelen wij ons ook niet goed. Omdat in onze darmen de meeste bacteriën zitten, is ons immuunsysteem hier het meest actief. Elke keer weer moet het immuunsysteem goed opletten en filteren welke bacteriën goed en welke slecht voor ons zijn.

Zelfstandig zenuwstelsel darmen

Wij hebben hersenen nodig, omdat wij altijd in beweging zijn. In onze hersenen zitten ontzettend veel zenuwen. Naast onze hersenen hebben ook de darmen onvoorstelbaar veel zenuwen en ook andersoortige zenuwen en een hele verzameling aan verschillende signaalstoffen en isolatiematerialen voor zenuwen. Eigenlijk kunnen we dan ook zeggen dat de darmen net als de hersenen hun eigen zelfstandige zenuwstelsel hebben⁴. Het is een groot en (chemisch) complex net als onze hersenen en het reageert zelfstandig met actie en reactie op onze omgeving. Wij weten eigenlijk al heel lang, wat wetenschappelijk onderzoek nu langzamerhand begint te ontdekken; ons buikgevoel, ons instinct bepaalt voor een groot deel hoe het met ons gaat. Er zijn vele uitdrukkingen in onze taal hiervoor: “we doen het in onze broek van angst”, “een teleurstelling wegslikken”, “iemand het leven zuur maken”, “vlinders in onze buik hebben”.

De hersenen staan met de darmen in verbinding door de ‘nervus vagus zenuw’ en krijgen informatie van deze zenuw over hoe het met ons lichaam gaat. De spijsvertering wordt geregeld door ons parasympatische zenuwstelsel en gaat dus geheel automatisch. De hersenen zitten veilig en geïsoleerd binnen onze schedel. De darmen liggen midden in ons lichaam tussen voedingsstoffen, hormonen, immuuncellen, en darmbacteriën. De darm verzamelt al deze informatie met behulp van zijn grote zenuwstelsel en een gigantisch oppervlak. Het is het grootste sensorische orgaan. De informatie gaat naar de hersenen en wordt dan gebruikt om op de omgeving te reageren. Darmen en hersenen werken al heel vroeg in onze ontwikkeling samen. Dus als er ergens in het spijsverteringssysteem iets misgaat, kunnen wij dit dankzij beide zenuwstelsels (buik en hersenen) voelen in onze buik.

2.3 Oorzaken van buikpijn

De mogelijke oorzaken voor chronisch optredende buikpijn zijn divers. We kunnen de oorzaken onderverdelen in lichamelijke en psychische oorzaken.

Lichamelijke oorzaken kunnen zijn:

- o de aanwezigheid van darmparasieten,
- o verstopping (obstipatie),
- o het prikkelbaredarmsyndroom (PDS),
- o chronische darminfecties (zoals de ziekte van Crohn)

⁴ Uit: De mooie voedselmachine, Julia Enders blz. 119-137

Een heel groot deel van de chronische buikpijnklachten kunnen veroorzaakt worden door *Voedselallergieën of intoleranties*. Dit kunnen dan onder andere zijn:

- o glutenallergie (coeliakie), of glutenintolerantie
- o lactose (melksuiker) intolerantie, of melkallergie
- o voedselallergieën (noten, gist, soja, pinda e.a.)
- o fructose-intolerantie

Behalve lichamelijke oorzaken in het maag-darmkanaal kunnen er ook *psychische oorzaken* zijn: Sommige kinderen stellen voor het schoolwerk en/of thuis hoge eisen aan zichzelf, zijn erg perfectionistisch of faalangstig en voelen daardoor vaak buikpijn. Verder kunnen kinderen die gevoelig zijn voor allerlei zintuigelijke prikkels en emoties buikpijn krijgen, omdat zij aan het einde van de dag de prikkels niet goed kunnen verwerken en geen rust kunnen vinden. Bij elk kind met chronische buikpijn kan er ook aan gedacht worden dat er sprake kan zijn van (een vorm van) pesten op school of een vorm van angst.

Hoofdstuk 3 De buik volgens de Ayurveda

3.1 Wat is ayurveda?

Ayurveda is een eeuwenoude gezondheidsleer afkomstig uit India⁵. In de oosterse geneeswijzen kijkt men holistisch naar een mens en men kijkt dan niet alleen naar het lichaam, maar ook naar geest, adem, beweging, leefwijze en voeding. De yogagezondheidsleer is een zuster van de ayurvedische gezondheidsleer en zijn in dezelfde tijd ontstaan. Beiden gaan uit van de verbinding tussen lichaam en geest en dat het lichaam telkens zoekt naar balans en evenwicht in het gehele lichaam, zowel lichamelijk als emotioneel. In hoofdstuk 5 ga ik dieper in op yoga. In de ayurveda zijn een aantal belangrijke termen die ik kort uitleg, voordat ik naar het buikgebied kan gaan.

1. Vijf elementen en de Doshā's

Voor de ayurveda bestaat alles uit vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Deze vijf elementen zijn overal en altijd in en om ons heen tegelijk aanwezig met oneindig veel variaties. Ze veranderen voortdurend en werken steeds op elkaar in. In deze gezondheidsleer hebben ze de vijf elementen vertaald naar drie dosha's (energieën) die een combinatie zijn van de elementen. De dosha's staan voor alle fysiologische en psychologische processen in lichaam en geest. Het zijn dynamische krachten die groei en verval regelen. De dosha's veranderen voortdurend door je leefwijze, leefomgeving, emoties en voeding.

De drie dosha's zijn: Vata, Pitta, Kapha

*Vata is een combinatie van ether en lucht. De eigenschappen zijn: licht, koud, droog, ruw, subtiel, beweeglijk, helder, zich verspreidend, grillig, wrang en veranderlijk. In het lichaam regelt vata beweging en transport.

*Pitta is een combinatie van vuur en water. De eigenschappen zijn: licht, warm, olieachtig, indringend, vloeibaar, zuur, scherp, vurig en intens. In het lichaam regelt pitta alle omzettingsprocessen waaronder de stofwisseling en de spijsvertering. Onder invloed van pitta vindt transformatie plaats.

*Kapha is een combinatie van aarde en water. De eigenschappen zijn: zwaar, koud, olieachtig, traag, slijmerig, compact, zacht, statisch, zoet, ontspannen, stevig en stabiel. In het lichaam regelt kapha structuur en stevigheid.

Als een kind geboren wordt, heeft het kind een unieke combinatie van de dosha's, dit wordt 'prakriti' (natuur) of ook wel je constitutie genoemd. De meeste mensen hebben een overheersende dosha bijvoorbeeld vata en een tweede dosha bijvoorbeeld pitta. Dit betekent dat deze persoon gevoeliger is voor vataverstoringen (zowel lichamelijk als emotioneel) dan voor pittaverstoringen, maar dat deze persoon altijd rekening moet houden met beide dosha's in verschillende situaties en jaargetijden. Voor ieder mens is de verhouding tussen de dosha's uniek. In het lichaam en buiten het lichaam zijn alledrie de dosha's (energieën) altijd aanwezig, maar het verschilt per moment in welke verhoudingen. Er is wel altijd een bepaalde balans aanwezig. In het lichaam overheerst op bepaalde plekken de ene dosha meer dan de andere dosha. Zo is de dikke darm de hoofdlocatie van vata, maar ook in het hoofd, het bekken, onderrug, heupen, botten, oren, huid, zenuwstelsel en alle holttes overheerst vata. De hoofdlocatie van pitta is de maag en de dunne darm, maar ook in de lever, milt, galblaas, bloed, zweet, ogen en endocriene klieren overheerst pitta. De hoofdlocatie van kapha is de maag en de longen, maar ook in slijmvliezen, lymfe,

⁵ Uit: Ayurveda in je leven, Judith H. Morrison, blz. 22-32 en blz.48-50

gewrichten, onderhuids vetweefsel, mond, neus, speeksel, plasma overheerst kapha. In de winter overheerst vata en in de zomer overheerst pitta.

2. Agni

Agni betekent letterlijk "vuur". Het is een warmte-energie die de stofwisselingsprocessen en de spijsvertering beheerst. Een sterke agni zorgt voor lichamelijke kracht, opbouw van gezonde weefsels en een goede weerstand. Onder agni valt je spijsverteringsvuur (zoutzuur, enzymen en maag/darmsappen). Als je agni laag is, heb je een zwakke spijsvertering en kan je last krijgen van pijn, darmgassen, verstopping of juist dunne ontlasting.

3. Ama

Ama betekent letterlijk rauw, ongekookt, onvolgroeid en onverteerd. In de ayurveda betekent ama: alle gifstoffen in het lichaam. Deze gifstoffen kunnen ontstaan door:

- o lage agni
- o slechte voedselcombinaties
- o slechte uitscheiding van urine, ontlasting en zweet
- o verstoorde dosha's
- o onverwerkte emoties

Voor de ayurveda ben je gezond als je dosha's in evenwicht zijn (in overeenstemming met je constitutie), je agni in evenwicht is (spijsverteringsvuur en stofwisseling goed werken), alle lichaamsweefsels (Ojas) ofwel: plasma/lymfe, bloed, spieren, vet, botten, beenmerg/zenuwstelsel, voortplantingsweefsel, goed werken en goed gevormd zijn, de drie afvalstoffen (zweet, urine, ontlasting) goed worden uitgescheiden, je helder waarneemt en je een evenwichtige geest en een tevreden gemoed hebt.

3.2 Oorzaken van buikpijn

Binnen de ayurveda wordt ziek zijn of klachten hebben, gezien als een verstoring van een of meerdere dosha's. Je lichaam probeert de hele dag een voor jou goede balans te vinden. Een van de dosha's, of meerdere dosha's kunnen uit balans raken. Als dit vervolgens te lang duurt, kan het lichaam dit niet meer opvangen. Er ontstaat ama, je agni raakt verstoord en daarna de rest van je systeem. Er komen klachten en op een gegeven moment gaan deze niet meer weg en word je ziek.

Voeding, leefwijze en emoties hebben een grote invloed op de dosha's. Je dosha's kunnen steeds weer uit balans gehaald worden door alles wat er in en om je heen gebeurt. Een toegenomen dosha kalmeert door een tegengestelde eigenschap. Als je een vataconstitutie hebt, word je vaak aangetrokken tot dingen met een vata-eigenschap en die vata versterken. Als het bijvoorbeeld koud en droog weer is, overheerst vata. Het is dan goed om warmte in te brengen en meer vocht (bijvoorbeeld door oliemassage en warme soep), om vata en de andere 2 dosha's in balans te krijgen. Bij een verstoorde dosha is er vaak een overmaat van een bepaalde voedselsoort, substantie, activiteit of emotie die op den duur ziekte veroorzaakt. Wat een overmaat is, is voor iedereen weer anders.

Factoren die de dosha's doen toenemen:

- Vata: kou, geen/weinig regelmaat in je leven, teveel droog / diepvriesvoedsel eten, reizen, te weinig slaap, zorgen/angst/verdriet/ongerustheid, teveel of onjuiste lichaambeweging
- Pitta: veel warmte, rood vlees, zout/kruidig/zuur voedsel, onregelmatig eten/slechte spijsvertering, teveel nadenken/mentale arbeid, vermoeidheid, woede/haat/faalangst
- Kapha: kou, zoetigheid, vet/kaas/melk/ijs/yoghurt/frituur, overmatig zout en overmatig drinken, teveel eten, geen lichaambeweging, teveel slapen, twijfel/hebzucht/bezitterigheid

Buikpijn volgens Ayurveda

Als er ergens in het lichaam een verstoring of stagnatie van beweging ontstaat, veroorzaakt dit druk, kramp en pijn. De vata dosha raakt verstoord of er is een vatablokkade met als gevolg ophoping van ama (afvalstoffen). De vata dosha kan ook worden verstoord of geblokkeerd door onderdrukking van emoties.

Een onregelmatige spijsvertering kan buikpijn tot gevolg hebben. In de ayurveda is dat te wijten aan een vata overmaat. Het voedseltransport en/of de darmbewegingen gaan niet goed. De gevolgen kunnen zijn: koliek, darmgassen, borrelende darmen, afwisselend obstipatie of diarree. De pijn komt en gaat, verergert door kou en vermindert door warmte.

Als er ontstekingen in de maag of in de darmen ontstaan, kan dit ook buikpijn tot gevolg hebben. Er is dan een pitta overmaat. De pijn is vaak brandend, scherp en intens. Vaak gaat het samen met misselijkheid en diarree. Als de ontstekingen chronisch worden, is ook altijd vata uit balans.

Een trage spijsvertering kan ook buikpijn tot gevolg hebben. In de ayurveda te wijten aan kapha overmaat. Gevolgen kunnen zijn: zelfs na een gemakkelijk te verteren maaltijd niet de maaltijd kunnen verteren, een zware buik/hoofd na afloop, veel last van verstopping van de neusholtes/longen/lymfesysteem.

De ayurveda zal altijd alle drie de dosha's in balans proberen te krijgen. Vata is de lichtste dosha en de meest aanwezige in het lichaam. Vata raakt dan ook het makkelijkst uit balans en zal meestal als eerste behandeld worden.

Hoofdstuk 4 Vier veel voorkomende buikklachten vanuit westers en ayurvedisch perspectief

In deze scriptie is het onmogelijk om alle klachten te bespreken, maar er zijn vier veel voorkomende klachten die ik verder zal uitdiepen. Veel kinderen die ik in mijn les zie, lopen met deze klachten rond:

- Het prikkelbare darmsyndroom (PDS)
- Obstipatie
- Voedselallergieën / intoleranties
- Hooggevoeligheid

4.1 Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Westers perspectief:

PDS is ook bekend als spastische darm⁶ en is hier in het westen een veel voorkomende kwaal⁷. De belangrijkste verschijnselen zijn buikpijn, in combinatie met diarree of verstopping, of een afwisseling daarvan. Daarnaast komen tal van andere klachten voor zoals: winderigheid, darmkrampen, opboeren, opgeblazen gevoel in de buik en lusteloosheid. Het maag-darm kanaal is een uiterst gevoelig orgaan. Gevoelig voor prikkels zoals voedsel, maar ook voor spanning, stress en emoties. Iedereen heeft wel eens buikpijn of diarree gehad vlak voor een spannende gebeurtenis, zoals een examen. Mensen met prikkelbare darmen hebben een overgevoelig maag-darm kanaal en een abnormaal bewegingspatroon van de dikke darm. Bij heel veel mensen met PDS zijn de samentrekkingen (krampen) van de spieren in de wand van de dikke darm te sterk. Men spreekt dan ook van een spastische colon of spastische dikke darm. De verbinding tussen darmen en hersenen is bij deze mensen heel belastend. Pijn wordt eerder gevoeld en er komen dan ook vaker dan gemiddeld depressies en angstaanvallen voor. Bij inwendig onderzoek worden er echter geen afwijkingen gevonden. De oorzaak is onbekend en onbegrepen. Vaak worden voedselallergieën en infecties aangewezen als oorzaken.

Ayurvedisch perspectief:

In de ayurveda wordt PDS "Grahani" genoemd⁸. Grahani betekent letterlijk: het gedeelte van de dunne darmen dat het voedsel vasthoudt, nadat het een beetje voor zichzelf heeft opgenomen, zodat het voedsel de kans krijgt te veranderen.

De hoofdoorzaak ligt in een slechte werking van de verteringsenzymen in de darmen die Agni (spijsverteringsvuur) worden genoemd.

Alles wat de Agni verzwakt, is een directe oorzaak van het ontstaan van Grahani (PDS). Ook zijn het transport en de beweging van de darmen verstoord. Dit wordt geregeld door Vata.

⁶ Uit: De mooie voedselmachine, Julia Enders, blz. 126-129

⁷ <http://www.pdsb.nl/>

⁸ <http://www.ayurvedischekliniek.com/prikkelbaardarmsyndroom-pds/>

Oorzaken zijn:

- onregelmatige eetgewoonten
- onregelmatig leven, veel spanning/stress/emoties
- teveel eten van moeilijk verteerbaar voedsel
- eten van voedsel waar je overgevoelig voor bent
- te weinig voedingsstoffen eten of vasten
- overmatig eten of op onregelmatige tijdstippen eten
- het ophouden van de natuurlijke drang van het plassen, ontlasten, honger, dorst
- teveel eten van junkfood

Mensen die last hebben van PDS komen vaak in een vicieuze cirkel terecht. De afbeelding hieronder laat dit goed zien:



Diagram met de ontwikkeling van PDS volgens Ayurveda

Bron: <http://www.ayurvedischekliniek.com/prikkelbaardarmsyndroom-pds/>

4.2 Obstipatie

Westers perspectief:

Dit wordt ook wel verstopping⁹ genoemd en is een vertraagde stoelgang¹⁰. Er is sprake van obstipatie als er minder dan drie keer per week ontlasting is en het moeilijk is om de ontlasting eruit te persen. Onze darmen zijn aan gewoontes en vaste tijden/rituelen gewend. Bij reizen, een onregelmatig leven en ook bij ziek zijn, worden deze rituelen opeens veranderd en daar kunnen de darmen slecht tegen. Door de vertraagde passage wordt de ontlasting vaster en meer compact. Hierdoor moet iemand hard persen en is poepen vaak een pijnlijke gebeurtenis. De met ontlasting gevulde darm kan aanleiding geven tot chronische buikpijn en krampen. Ook kan de eetlust verminderen en kan er misselijkheid ontstaan. Er is vaak geen duidelijk onderliggende oorzaak.

Ayurvedisch perspectief:

In de Ayurveda noemt men obstipatie Vibandha¹¹, wat letterlijk verstopping of moeilijke stoelgang betekent. Vibandha ontstaat door o.a. verkeerde eetgewoonten en onregelmatige leefgewoonten. Ayurveda behandelt obstipatie als een probleem dat ontstaat door een teveel aan Vata.

Enkele eetgewoonten die kunnen leiden tot obstipatie zijn:

- elke dag op een ander tijdstip eten
- later eten dan normaal
- het eten van moeilijk verteerbaar voedsel, onverteerbare vezels of vezelarm voedsel
- teveel droog voedsel eten,
- het drinken van teveel thee, koffie en koude dranken en niet voldoende water drinken.

Daarnaast zijn er ook nog enkele andere factoren die bijdragen aan het ontwikkelen van obstipatie zoals: laat opblijven, slapeloosheid, stress, schuldgevoelens, angst. Al deze factoren leiden tot Ama-vorming (gifstoffen in het lichaam) en een te lage Agni.

4.3 Voedselallergieën / intoleranties

Westers perspectief:

Een allergische reactie op voeding komt tot stand doordat er op het voedingsmiddel een antigeen zit dat door het lichaam als vreemd wordt herkend. In het bloed zijn antistoffen aanwezig die samen met dit antigeen, dat meestal een eiwit is, een verbinding aangaan met bepaalde cellen. Hierbij komen dan stoffen vrij die in het lichaam de reactie veroorzaken.¹² Het immuunsysteem is bij een allergische reactie heel actief. Bij een intolerantie is dit niet het geval.

⁹ <http://www.darmgezondheid.nl/>

¹⁰ Uit: De mooie voedselmachine, Julia Enders, blz. 106-116

¹¹ <http://www.ayurvedischekliniek.com/behandelingen/obstipatie-constipatie-verstoppingen-en-ayurveda/>

¹² <http://www.voedselallergie.nl/>

Bekende voedselallergenen zijn te vinden in: koemelkeiwit, kippeneiwit, pinda, noten, soja, vis, schaaldieren, tarwe, gluten, fructose. Over het algemeen is er een allergie voor één voedingsmiddel, hooguit twee. Een allergie voor drie voedingsmiddelen is al behoorlijk zeldzaam en meer dan drie komt nauwelijks voor. Via bloedonderzoek, prikjestesten, provocatietesten en eliminatie van de voedingsmiddelen moeten de allergische reacties opgespoord worden (reacties kunnen via huid, luchtweg en maag/darm kanaal gaan). Behandeling is erop gericht de voeding te vermijden waar je allergisch voor bent en verder eventueel een antihistamine medicijn bij acute gevallen voor te schrijven. Als kind kan de allergie heel heftig zijn, maar het is mogelijk dat de allergie op oudere leeftijd (veel) minder heftig is. *Voedselintoleranties* geven ook reacties op voedingsmiddelen (ook via huid/ luchtweg/maag/darmkanaal), maar deze zijn moeilijk of niet te testen. Intolerantie betekent overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Een lactose (melksuiker) intolerantie is wel via een ademtest te testen. Eliminatie of sterk verminderen van het nemen van bepaalde voedingsmiddelen geeft minder klachten. De voedselintolerantie kan op jonge leeftijd heftiger zijn dan op oudere leeftijd. Het is heel lastig om er precies achter te komen waar je overgevoelig voor bent. Voedingsmiddelen die intoleranties kunnen veroorzaken zijn: tarwe, melk, gist, suiker, bepaalde fruitsoorten, nachtschadeplanten, noten en eieren.

Ayurvedisch perspectief:

Volgens de Ayurveda zal ons immuunsysteem optimaal functioneren als Vata, Pitta en Kapha in balans zijn¹³. Hierdoor is er geen ama-ophoping en is er een sterke agni (spijsverteringsvuur). Allergieën zijn een reactie van de dosha's op specifieke allergenen in de omgeving zoals pollen, schimmels, huisstof, chemicaliën of voedingsmiddelen. Iedereen heeft een persoonlijke constitutie. Je overheersende dosha zorgt ervoor welk type allergie je zou kunnen ontwikkelen als je lichaam overbelast is. Andere factoren (zoals voeding en leefstijl) kunnen de dosha's ook verstoren.

Vata-allergie: een Vata-lichaam is zeer gevoelig voor overgevoeligheidsreacties en een vata-allergie uit zich vaak in de buik en luchtwegen. Er zijn symptomen zoals: winderigheid en een opgeblazen gevoel, buikklachten, darmkrampen of koliek en vernauwing luchtwegen.

Oorzaken:

- Vata-verergerende voeding: zoals nachtschadegroentes, bittere/ te droge/ te lichte voeding
- Vata-verhogende levensstijl: zoals onregelmatigheid, te weinig slapen, angst, stress

Vata is gevoelig voor spijsverteringsstoornissen en dus ook voor voedselintoleranties.

De Pitta-allergie uit zich vaak in de huid door middel van eczeem en ontstekingen.

De Kapha-allergie uit zich vaak in de slijmvliezen d.m.v. verkoudheden (bijholte-ontstekingen), hooikoorts, hoesten en astma.

Voedselallergieën en intoleranties kunnen geheel verdwijnen als je agni en lichaam (en geest) versterkt worden, door middel van ayurvedische leefregels en voedselrichtlijnen (zie hoofdstuk 5). Dit is wel een belangrijk verschil met de westerse zienswijze.

¹³ http://agn-ayurveda.com/nl/ayurveda_blog/ayurveda_over_allergie/

4.4 Hooggevoeligheid

Westers perspectief:

Er komt steeds meer aandacht voor hooggevoelige mensen in het westen. Volwassenen en kinderen met functionele buikpijn zijn ook vaak hooggevoelige mensen¹⁴. Ze reageren sterker op geur, smaak, voedsel, beelden, stoffen en medicatie. De zintuigen staan altijd ver open en daardoor hebben zij een overactief immuunsysteem en vaak allergieën. Het hele lichaam reageert intens op allerlei prikkels van buitenaf. Ze hebben een sterke intuïtie en door-voorvoelen dingen snel. Ze hebben een enorm sterke behoefte aan harmonie en rechtvaardigheid. Ze kunnen met veel emotie reageren op gebeurtenissen / beelden / informatie. Hooggevoelige mensen voelen zich voor alles erg verantwoordelijk, willen graag controle houden en zijn vaak heel perfectionistisch. Ook vinden zij het moeilijk om met veranderingen en nieuwe situaties om te gaan. Aan de andere kant zijn hooggevoelige mensen ook heel creatief, kunstzinnig, gevoelig voor schoonheid en kunnen / willen zich niet altijd voegen naar de reguliere richtlijnen. In onze huidige maatschappij komen er erg veel prikkels bij ons binnen, bijvoorbeeld: van televisie, telefoon, computer. Ook valt er heel veel te kiezen en is er veel informatie beschikbaar op elk vlak in ons leven. We leven ook in een tijd waarin het leeftempo erg hoog is. Er gebeurt veel om ons heen en veel dingen 'moeten' gedaan worden. Ons fysieke systeem wordt dan ook voortdurend blootgesteld aan stress en overprikkeling. Hooggevoelige mensen zijn nog eens extra gevoelig voor al die prikkels en informatie en dit maakt het lastiger voor hen om al die zaken goed te verwerken. Veel hooggevoelige mensen krijgen allerlei stressklachten zoals hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, depressie, moeheid, ontstekingen, slechte concentratie en allergieën.

Ayurvedisch perspectief:

Onze huidige westerse maatschappij is een snelle maatschappij waarin mensen veel moeten presteren en er een grote ambitie is. Veel dingen draaien om ratio en logisch denken. Daarbij zijn er veel prikkels om ons heen en veel keuzes die gemaakt moeten worden. Bij overprikkeling ontstaat er een verstoring tussen lichaam en geest (lichaam en emoties). Iedere dosha reageert hier verschillend op. We kunnen vaak niet heel veel veranderen aan school of werk, maar in onze vrijetijd en in de thuissituatie kunnen we wel veranderingen aanbrengen om de dosha's meer in balans te brengen. Alles wat wij doen en alles wat er om ons heen gebeurt, heeft een bepaald dosha karakter¹⁵. Ons gedrag en de activiteiten die we doen op een dag beïnvloeden de dosha's en de mate waarin er eventuele onbalans ontstaat. Een langdurige onbalans zorgt voor allerlei overprikkeling, klachten en ziekten. Meestal zijn wij er ons niet van bewust dat bepaalde activiteiten niet goed voor onze dosha zijn. Ayurveda probeert evenwicht te vinden in alles wat je doet. Als je in je leefwijze juiste wijzigingen aanbrengt, komen je dosha's in balans en verdwijnen de klachten.

Vata-typen zijn heel gevoelig en worden snel en gemakkelijk overprikkeld, omdat vata in het zenuwstelsel het meest aanwezig is. Prikkels van buitenaf zorgen voor een zware belasting op de zenuwen. Dit uit zich vaak in vermoeidheid en pijn. Om dit in balans te brengen moeten zij regelmaat aanbrengen in hun leven en zich daaraan houden (wat zij heel lastig vinden). Ze hebben dan minder last van wisselende energieniveaus en vermoeidheid. Vata-typen gaan zich beter voelen wanneer zij regelmatig eten, slapen en opstaan. Regelmatig rust nemen en stilstaan bij wat je allemaal aan het doen bent, helpt een vata-type

¹⁴ uit: Puur hooggevoelig, Jolijn Hendriks, blz. 71-86

¹⁵ uit: Ayurveda in je leven, Judith H. Morrison, blz 84-93 en blz.114

om zichzelf niet voorbij te lopen en overprikkeld te raken. Zij hebben het nodig om contact te blijven houden met lichaam en geest en hebben daarbij fysieke bevestiging nodig.

Pitta-typen raken overprikkeld als er teveel competitie is, een teveel aan mentale uitdagingen is en/of een teveel aan perfectionisme. Pitta-typen raken dan oververhit en dit uit zich vaak in druk gedrag, boosheid, agressie of eczeem. Om dit in balans te krijgen moeten zij de ruimte krijgen om hun plannen uit te voeren, maar ook ruimte krijgen om rust te nemen. Pitta-typen moeten heel bewust hun eigen planning af en toe loslaten en bijvoorbeeld een wandeling maken. Pitta-typen hebben het ook nodig om contact te blijven houden met lichaam en geest en hebben daarbij liefdevolle aandacht nodig. Kapha-typen raken het minst snel uit evenwicht of overprikkeld. Zij gaan meestal rustig hun gang in een vast ritme en met vaste gewoonten. Zij hebben tijd nodig om op gang te komen. Het is voor hen juist de uitdaging om de vaste ritmes te doorbreken en bewust dingen op een andere (actievere) manier te gaan doen. Voor hen zijn extra prikkels juist goed.

Binnen de ayurveda is aandacht voor dit moment heel belangrijk. Hoe voel je op dit moment, wat gebeurt er in je lichaam en om je heen op dit moment. Raak je hierdoor uit balans of juist niet en als je je uit balans voelt raken wat kan je er dan aan doen? De ene keer helpt voeding, de andere keer helpt een rustpauze, yoga-oefeningen, bewust ademen, wandelen of sporten enzovoort (zie verder hoofdstuk 5).

Hoofdstuk 5 Diagnostiek en Behandeling

Ik beschrijf hieronder welk onderzoek gedaan wordt door de kinderartsen en daarna welke mogelijke behandelingen er zijn volgens westers perspectief. Daarna beschrijf ik ook hoe een ayurvedisch arts werkt en welke mogelijke behandelingen er zijn.

5.1 Diagnostiek en behandeling volgens Westers perspectief

Bij De Kinderkliniek in Almere komt een kind met chronische buikpijnklaften, doorverwezen door de huisarts, bij de Buikpijnpoli. Op een ochtend worden zoveel mogelijk onderzoeken gedaan. De kinderen moeten nuchter binnenkomen. In de uitgebreide anamnese (NHG-standaard) worden er allerlei vragen gesteld (zie kader)

- voedingspatroon, vocht -en vezelinname,
- ontlasting frequentie/consistentie/ hoeveelheid/ patroon
- frequentie en mate van de buikpijn: gedrag van het kind tijdens buikpijn
- gevolgen van de klachten: schoolverzuim, hinder van dagelijkse activiteiten
- andere (functionele) klachten, zoals hoofdpijn, moeite met slapen, pijn in de ledematen
- gewichtsverlies, groeiachterstanden
- darmziekten, allergieën, coeliakie in de familie
- aanwijzingen voor angst of depressieve klachten
- omgevingsfactoren (familieomstandigheden zoals scheiding ouders, overlijden, omstandigheden op school zoals nieuwe school of gepest worden, prestatiedruk)
- aanwijzingen voor kindermishandeling of seksueel misbruik (risicofactoren of signalen bij de ouders, kind of leefsituatie)
- angstklachten en depressieve klachten of andere psychiatrische aandoening bij vader of moeder, functionele klachten bij moeder;
- ideeën bij ouders en het kind over de oorzaak van de buikpijn.

Daarna wordt er een lichamelijk onderzoek gedaan waaronder: lengte, gewicht, groeicurve, buikonderzoek, longen/hart e.a. Aan de hand van de anamnese worden er een aantal testen gedaan waaronder vaak: lactose- ademtest, maagbacterietest. Verder kan er een bloedonderzoek en faecesonderzoek plaatsvinden, zodat andere allergieën, coeliakie en eventuele darmparasieten onderzocht kunnen worden. Soms wordt er een buikfoto of buikecho gemaakt. Er wordt, als alle testen en onderzoeken binnen zijn, een behandelplan opgesteld en een behandeling gestart. Het blijkt in een aantal gevallen effectief een proefbehandeling te geven met laxerende medicatie. Wanneer er verder niets uit de onderzoeken en testen komt, is er sprake van functionele buikpijn. Er moet nu nader gekeken worden naar oorzaken van spanning rondom het kind. Het is daarbij soms nodig ook de school te betrekken, omdat zij het kind ook in een andere omgeving dan thuis zien.

Behandeling

Als behandeling worden vaak leefstijladviezen en voedingsadviezen gegeven. Verder worden er medicijnen gegeven tegen diarree of obstipatie en tegen pijn. Soms wordt toilettraining en/of bekkenbodempysiotherapie voorgeschreven. Verder wordt er voldoende beweging en meer ontspanning, rust en regelmaat geadviseerd. Vaak kunnen alternatieve methoden het kind nog verder helpen. Hieronder vallen: Yoga, Mindfulness en Hypnotherapie

Voeding

Het voedingsadvies bestaat vaak uit: voldoende vezels eten, veel drinken, voldoende fruit en groente eten. In de westerse geneeskunde is voeding nog een maar een heel klein onderdeel van behandeling van allerlei klachten. Langzamerhand komt er een beweging op gang die gezonde en pure voeding promoot. Deze beweging komt in het kort hierop neer:

Onze westerse voeding en onze westerse hygiënestandaarden zijn de afgelopen 50 jaar enorm veranderd en ons spijsverteringssysteem, darmbacteriën en immuunsysteem kunnen die snelle verandering heel moeilijk aan¹⁶. In de jaren voor de Tweede wereldoorlog aten de meeste mensen ongeraffineerde koolhydraten in de vorm van aardappelen, brood, granen, peulvruchten, groenten en fruit. Hierin zaten veel voedingsvezels. Vlees werd niet veel gegeten, omdat het voor de meeste mensen te duur was. Ook werd er nauwelijks gesnoept. Het was voor veel mensen niet verkrijgbaar en als het er was, was het duur en dus een bijzonderheid/traktatie. Na de Tweede wereldoorlog veranderde het voedingspatroon door de toenemende welvaart en de industrialisatie. De ongeraffineerde koolhydraten werden voor een groot deel vervangen door vet en eiwit. Tegenwoordig eten de meeste mensen iedere dag vlees, vis of een vegetarische vervanging bij hun maaltijd. Er wordt over het algemeen minder brood, minder groente en minder fruit gegeten, maar meer voeding waarin extra vetten, zout en suiker is verwerkt. Vooral wordt er gebruik gemaakt van kant en klare voeding, voorbewerkte voeding en/of fastfood. Buiten de maaltijden om worden er allerlei (kant en klare) snacks gegeten waar ook weer toevoegingen, extra vetten en suikers in zitten. Ons lichaam is daarentegen in al die miljoenen jaren niet veel veranderd en daardoor verteren onze darmen vers en puur voedsel beter dan het moderne voorbehandelde, geraffineerde en bewerkte voedsel. Belangrijke voedingsstoffen en bacteriën gaan verloren en ons afweersysteem raakt in de war. Verteren van dit soort voedsel kost onze spijsvertering enorm veel energie en het krijgt er dan weinig voor terug. Dit leidt op den duur tot allerlei tekorten of juist een teveel aan verkeerde stoffen en een overbelasting van je systeem (en ziekten als obesitas, suikerziekte, vermoeidheid, onverklaarbare buikpijn en hoofdpijn). Puur en gezond eten zonder pakjes en zakjes en toegevoegde suiker, zout en vet is dan het advies.

¹⁶ Kinderbuik, Dr. Judith M Deckers-Kocken, blz. 63-69

5.2 Diagnostiek en behandeling volgens Ayurvedisch perspectief

Uit: Ashtanga Hridayam 4:36

Wie dagelijks gezond eet en gezonde dingen doet, onderscheid maakt (tussen goed en slecht en dan de juist keuzes maakt), zich niet (te veel) hecht aan zintuigelijke indrukken, altijd helder denkt en alles als gelijk beschouwt (vriendelijkheid kent tegenover alles wat is), integer is, vergeeft en altijd onder goede mensen verkeert, die wordt bevrijd van alle kwalen.

Als je met buikpijnklachten bij een ayurvedisch arts komt, krijg je standaard een uitgebreid consult, waarin je lichaam (houding), nagels, ogen, mond, tong bekeken wordt, je buik en hartslag gevoeld wordt en je geur geroken wordt. De arts doet ook een polsdiagnose (onderzoeken van de polsslager).

De polsdiagnose geschiedt door het leggen van drie vingers op de polsslager. Onder de wijsvinger wordt de Vata-energie gevoeld, onder de middelvinger de Pitta-energie en onder de ringvinger de Kapha-energie. Onder iedere vinger zal iets anders gevoeld worden. De pols reflecteert de lichamelijke / geestelijke conditie van de patiënt, en geeft direct aan waar de verstoring zit. Zo kan een ayurvedisch arts op basis van de polsdiagnose al belangrijke richtlijnen geven voor herstel van het evenwicht. Met kennis van de Ayurveda en uitgebreide ervaring met de polsdiagnostiek, zal de arts in staat zijn hetgeen hij heeft gevoeld te interpreteren.

Bron: <http://ayurbotanicals.eu/consult/ayurvedische-polsdiagnose-dosha.html>

Hij/zij vraagt heel veel over je leven, je voeding, je geestelijke gesteldheid, school, werk etc. De arts bepaalt hiermee je constitutie, hoe je dosha eraan toe is en waar eventuele blokkades en/of ama zich bevinden. Daarna gaat de arts samen met jou richtlijnen beschrijven over voeding, leefregels, vrijetijdsbesteding, lichaamsbeweging en lichaamsverzorging. Vaak krijg je bepaalde kruiden mee die goed voor jouw constitutie zijn. Soms krijg je een reinigingskuur voorgeschreven. Daarna moet je thuis zelf aan de slag met alle richtlijnen.

Behandeling

Binnen de ayurveda worden heel veel adviezen gegeven over de juiste voeding voor jouw constitutie. Ook wordt er veel aandacht besteed aan leefstijladviezen, yoga en massage. Alles is gericht op een betere balans voor jouw constitutie (dosha's). Ik zal nu deze adviezen in het kort uitleggen.

Voeding

Goede voeding en de juiste voeding voor jouw constitutie (jouw lichaam) zijn heel belangrijk binnen de ayurveda. In de vorige hoofdstukken is gebleken dat buikpijn binnen de ayurveda gezien wordt als een vata verstoring. Hierbij horen voedingsrichtlijnen die vata kalmeren^{17, 18}. Verder wordt er geadviseerd op gezette tijden een lichte maaltijd te eten, vermijden van junkfood, vermijden van etenswaren waar je overgevoelig of intolerant voor bent en vermijden van moeilijk verteerbaar voedsel.

¹⁷ Uit: Ayurveda in de leven, Judith H. Morrison, blz.130-155

¹⁸ Uit: Balans in je leven, Deepak Chopra, blz.229-239

Voedingsadviezen:

- voedzaam, warm en kalmerend eten zoals: melkproducten, boter, warme soepen, stoofschotels, pap en versgebakken brood
- voedzaam en stevig ontbijt met granen zoals: haver, griesmeel, couscous. pap met melk (soja, kokos, amandelmelk) of pannenkoeken, ontbijtmuffins met granen, melk, zaden/noten/gedroogde vruchtjes
- tussendoortjes in de vorm van zelfgebakken koekjes / cake met warme (kruiden)thee
- gember, kaneel, kardemom, kurkuma, koriander, komijn zijn kalmerende specerijen voor vata
- kruiden zoals koriander, basilicum, oregano, tijm, dragon, venkel zijn versterkend voor vata
- honing en andere vormen van goede suikers zijn goed (o.a. ahornsiroop, kokosbloesem-suiker, palmsuiker, rijststroop). Vermijd witte suiker.
- noten als amandelen, cashewnoten, walnoten zijn goed maar niet teveel
- gebruik veel plantaardige olie, ghee (geklaarde boter), kokosolie
- veel vers fruit
- veel verse groenten, liefst gekookt/ gebakken of bereid met olie
- veel verschillende soorten granen, pasta's, weinig aardappelen
- weinig vlees, liefst kip, kalkoen en vis
- niet te gekruid voedsel
- eieren zijn goed
- peulvruchten zijn goed in beperkte mate
- eet minder koolsoorten, rauwe uien en knoflook
- eet minder koud, droog en bevroren voedsel
- drink liefst warme thee of warm water, minder koffie en alcohol

Leefstijladviezen

Verder worden er ook leefstijladviezen gegeven om Vata in balans te krijgen en stress/ depressie te verminderen (dit ontregelt namelijk de Agni). Dit zijn onder andere rust, regelmaat, voldoende en regelmatig sporten, meditatie, yoga -en ademoefeningen.

Rust

In deze drukke maatschappij blijft dit een lastige opgave, maar het is ontzettend belangrijk voor (hooggevoelige) mensen met buikpijn¹⁹. Plan een aantal momenten in de week waarin je iets doet wat je rust geeft: lezen, wandelen in de natuur, fietsen, mediteren, bidden, zingen, dansen, tekenen, yoga, ademoefeningen etc. Het maakt niet uit, als je maar voelt in je hoofd en lichaam dat het je rust brengt. Zet dan ook de telefoon, computer en televisie uit. Gun je oren, ogen en stem rust.

Regelmaat

Het is prettig om regelmaat in je leven aan te brengen. Dit kan betekenen dat je regelmaat in je dagritme aanbrengt, bijvoorbeeld met een ochtendritueel²⁰, werken of school, vrijetijdsbesteding en een avondritueel²¹.

¹⁹ Uit: Puur Hooggevoelig, Jolijn Hendriks, blz. 179-187

²⁰ Uit: Kinderbuik, Dr. J.M. Deckers-Kocken, blz. 76-77

²¹ Uit: Balans in je leven, Deepak Chopra, blz. 263-279

Een ochtendritueel kan inhouden:

- handen warm wrijven als je wakker wordt en je ogen verwarmen, denk aan iets positiefs
- rek en strekoefeningen voor je lichaam of de zonnegroet (yoga)
- paar keer diep in- en uitademen
- naar het toilet gaan
- je lichaam inmasseren met olie en warm douchen
- warm en goed ontbijten

Een avondritueel kan inhouden:

- neem een moment rust door rustig te gaan zitten (of een korte meditatie) en een aantal keer diep in en uit te ademen
- doe een lichaamsscan (ga met je aandacht je lichaam langs, beginnend bij de voeten en eindigend bij je gezicht, waarbij je alle lichaamsdelen een voor een voelt en ontspant)
- wees met je aandacht bij wat je doet
- trek comfortabele kleding aan en luister eventueel naar mooie muziek
- ga na wat er prettig en niet prettig was aan de dag, geef jezelf een compliment
- voor het slapen: zorg dat je warm bent, evt. voeten masseren, ontspan je spieren en concentreer je op je buik adem

Ontlading

Na een hele dag of hele week van werken of school en veel indrukken is het ook goed om iets te doen waardoor je je energie kwijt kan en je jezelf weer kan opladen. Hierdoor komt Vata weer meer in balans. Ontlading is niet alleen voor je lichaam goed, maar ook voor de verwerking van emoties / prikkels en (vervelende) gebeurtenissen. Hierdoor ontstaan er minder blokkades en minder ophoping van ama. Bijvoorbeeld:

- zingen / dansen / toneel spelen / muziek maken / muziek luisteren
- je verhaal kunnen vertellen aan een goede vriend/ vriendin / coach / therapeut
- (lichte) sporten
- wandelen / in de natuur zijn / in de tuin werken
- douchen of een bad nemen of een sauna
- een massage krijgen
- springen / huppelen / rennen
- creatief bezig kunnen zijn

Nuttige tips en adviezen in het omgaan met hooggevoelige kinderen

1. Geef je kind de ruimte en de tijd om zijn eigen weg te volgen op zijn eigen manier.
2. Neem angsten en overgevoeligheden serieus, praat er samen over en bedenk samen leuke / handige oplossingen.
3. Accepteer de innerlijke wijsheid van je kind. Zij weet zelf wat zij nodig heeft, ze geeft ook vaak zelf aan of zij ergens wel of niet wil zijn en of iets goed of niet goed voor haar is.
4. Vermijd strenge straffen en emotionele uitvallen, omdat dit heftiger binnenkomt bij deze kinderen.
5. Breng regelmaat en rustmomenten aan in dag- en weekindeling.
6. Geef gerichte opdrachten, zodat er structuur is voor deze kinderen.
7. Grenzen stellen. Ze hebben grenzen nodig om houvast te ervaren en een eigen identiteit te ontdekken.

Massage

Binnen de ayurveda wordt massage gezien als een belangrijk en vast onderdeel van je leven. Het hoort bij je lichaamsverzorging. Massage is heel heilzaam voor lichaam en geest. De bloedsomloop en het lymfatisch stelsel worden gestimuleerd. Afvalstoffen kunnen worden afgevoerd en voedingsstoffen kunnen beter worden opgenomen. Alle organen en dus ook de spijsvertering worden gestimuleerd. Alle spieren en gewrichten worden gestimuleerd en beter doorbloed. Eventuele blokkades worden opgeheven. Een massage werkt stimulerend en tegelijkertijd ontspannend. Je lichaam en geest komen meer in balans. Bij een massage wordt er gemasseerd met warme olie wat vooral geschikt is om vata te kalmeren. Olie zorgt voor warmte en bescherming voor indringers van buitenaf, maar ook voor allerlei prikkels van buitenaf.

Voor (hooggevoelige) mensen en kinderen met buikpijn is een massage met warme olie bijzonder geschikt en kan helpen om de buikpijn te verminderen (vóór het douchen en vóór het slapen). De meeste delen van je lichaam kan je zelf masseren, maar uiteraard is het soms ook prettig om te worden gemasseerd. Voor het slapen olie op je buik masseren kan heel heilzaam zijn.

Yoga

Yoga kan bijzonder goed helpen om jezelf meer in balans te krijgen. De oefeningen²² geven kracht, soepelheid en energie. Eventuele blokkades kunnen worden opgeheven. Yoga zorgt ook voor ontspanning en in het Nu zijn. Tijdens het beoefenen van yoga is er een verbinding tussen lichaam, adem en geest. Je zoekt altijd in de oefeningen naar evenwicht. Er zijn vele yoga-oefeningen waaruit je kan kiezen en vele yogahoudingen zijn goed voor de buik. Bij een gehele yogales worden alle organen gemasseerd door de oefeningen en door de adem die altijd gekoppeld is aan de houdingen. Ik zal er een aantal beschrijven²³ die goed kunnen helpen tegen buikpijn.

Deze oefeningen gebruik ik veel in de yogalessen:

De Zonnegroet: Dit is een serie van 12 houdingen die alle lichaamsfuncties tegelijkertijd integreert: geest/lichaam/adem. Alle belangrijke spiergroepen en gewrichten worden gerekt en versterkt en de organen gemasseerd. Door de bewegingen worden de darmen weer aangezet om te gaan werken. Het parasympatisch zenuwstelsel wordt weer geactiveerd. De doorbloeding wordt gestimuleerd. Je lichaam wordt warm en soepel en in evenwicht. Het is aan te raden deze serie elke dag een aantal keer in de ochtend te doen.

Diamantzit naar Kindhouding: Deze oefening versterkt het bekkengebied, haalt spanning weg, masseert de darmen en geeft meer ruimte in buik en borst. In deze houding ga je van diamantzit naar bovenlichaam omhoogstrekken zittend op je knieën en buig je voorover in de kindhouding. Hierbij oefen je diep en volledig in-en uitademen.

Hoofd-kniehouding / Tanghouding / Schildpad: Deze oefeningen versterken en ontspannen de wervelkolom en benen, masseren de buik en bevorderen de spijsvertering. Deze houdingen zijn heel prettig om te doen voor het slapen.

Halve schouderstand: Deze houding stimuleert de hele doorbloeding, het hormonale stelsel. Het maakt de wervelkolom soepel en heeft een rustgevende invloed op het lichaam. Het lichaam komt in een omgekeerde positie te staan wat zorgt voor een andere stand van de darmen, zodat eventuele luchtbelletjes opgelost kunnen worden.

²²Yogavidya Chakravidya, J.L. Plenckers

²³ Het Yoga gezondheidsboek, A. Trokes / Dr. D. Grunert, blz. 74-151

Cobra: Deze houding versterkt de rug, strekt de buikspieren, stimuleert de spijsvertering en verruimt de borstadem, je voelt de buikadem tegen de grond bewegen wat zorgt voor minder buikpijn en massage van de darmen.

Liggende torsie: Deze houding verbetert de spijsvertering, masseert de darmen, maakt de wervelkolom soepel, kalmeert het zenuwstelsel en stimuleert flankadem. Deze houding is heel prettig om te doen voor het slapen.

Duijf: Deze houding stimuleert de spijsvertering, masseert de darmen en verruimt de buik en borst door een volledige adem.

Vlinder: Deze houding ontspant de organen in de buik, strekt en versterkt de onderrug, kalmeert het zenuwstelsel en zorgt voor een diepere buikadem.

Dynamische kat: In deze houding ga je de buik afwisselend intrekken en ontspannen, door middel van de buikadem. De darmen worden gemasseerd, rug en bekken worden soepeler, en je kan spanningen in het lichaam loslaten. De rug laat je ook naar links en rechts en naar voren en achteren rollen om de rug soepel te maken. Deze houdingen zijn heel prettig om te doen voor het slapen.

Adem / Meditatie

Adem is je levenskracht en zorgt ervoor dat je lichaam en geest goed kunnen functioneren. Bewust ademen zorgt ervoor dat je je beter kunt concentreren en dat je rustiger wordt. Een goede buikadem en een ruime borstadem zorgen voor meer zuurstof in je lichaam en een betere bewustwording van je lichaam en geest. Een goede buikadem zorgt voor ruimte in de buik en massage van de buikorganen. Elke ochtend en elke avond en op een aantal momenten in de dag is het goed om een paar keer heel bewust in- en uit te ademen. Dit kan al zorgen voor meer rust en balans.

Conclusie

In deze scriptie heb ik mij beziggehouden met functionele buikpijn bij kinderen. In de inleiding heb de vraagstelling als volgt geformuleerd: Welke overeenkomsten en verschillen zijn er binnen de ayurveda en de westerse geneeskunde in het omgaan met buikpijn? en welke oplossingen zijn er voor deze klachten? Andere vragen die ik mezelf had gesteld waren:

1. Waar komt buikpijn vandaan?
2. Wat zijn de verschillende oorzaken van chronische buikpijn?
3. Hoe kijkt het westen tegen buikpijn aan?
4. Hoe kijkt ayurveda tegen buikpijn aan?
5. Wat kan helpen om buikpijn te verminderen?

In de verschillende hoofdstukken ben ik op deze vragen ingegaan en ben ik erachter gekomen dat een combinatie van de westerse denkwijze en de ayurvedische denkwijze een grote meerwaarde kan zijn voor het behandelen van functionele buikpijn.

Functionele buikpijn is moeilijk aanwijsbaar en moeilijk te doorgronden, omdat er vele aspecten mee te maken hebben. In deze scriptie heb ik het vanuit westers en ayurvedisch perspectief bekeken. In het westen is het fijn dat er veel onderzocht en getest kan worden, zodat we enkele ziektes etcetera kunnen uitsluiten, opsporen en kunnen behandelen. Ayurveda kan vele oplossingen en ondersteuning bieden door het geven van voedings- en leefstijladviezen.

In de scriptie heb ik laten zien dat functionele buikpijn vele oorzaken kan hebben, maar een aantal belangrijke factoren is altijd terug te zien, zowel vanuit westers als ayurvedisch perspectief. Het komt voor bij kinderen die heel gevoelig zijn voor prikkels, spanningen en stress. Verder zijn het ook vaak kinderen die overgevoelig zijn voor bepaald voedsel. Omdat deze kinderen zo gevoelig zijn voor de wereld om zich heen hebben ze het moeilijk alles goed te verwerken en letterlijk en figuurlijk alles goed te verteren. Binnen de westerse geneeskunde zijn er weinig oplossingen voor deze buikpijnklachten. Symptomen kunnen soms tijdelijk behandeld worden met medicatie, zoals pijnstilling en laxeermiddelen. Verder worden er enkele voedingsadviezen gegeven of eliminatie van bepaalde voedingsmiddelen. Gelukkig komt er in onze maatschappij steeds meer aandacht voor puur en gezond eten wat een heel belangrijk onderdeel is van de oplossing van deze klachten. De laatste tijd wordt er ook steeds meer aandacht besteed aan het idee dat Rust en Regelmaat erg belangrijk kunnen zijn voor deze klachten.

Binnen de ayurveda worden deze buikklachten voornamelijk behandeld als een verstoring van Vata, een slechtwerkende Agni en ophoping van Ama. Er worden gerichte uitgebreide voedingsadviezen gegeven om Agni sterker te maken, Vata te kalmeren en Ama op te heffen. Tevens horen daar ook uitgebreide leefstijladviezen bij waaronder yoga, rust, regelmaat, meditatie en massage. Deze adviezen integreren altijd lichaam met geest, omdat het hele lichaam een is en met elkaar in verbinding staat.

Er zijn dus ook overeenkomsten met de westerse zienswijze zoals aandacht voor rust, regelmaat en gezonde voeding. Alleen worden er binnen de ayurveda veel uitgebreider en breder oplossingen aangereikt vergeleken met de westerse geneeskunde. Ik denk dan ook dat deze twee zienswijzen elkaar goed kunnen helpen en aanvullen.

Nawoord

De aanleiding van deze scriptie was mijn dochter met buikpijn en de vele kinderen die in mijn lessen kwamen met buikpijnklasten. Na de vele onderzoeken in de westerse geneeskunde en na vele jaren Forlaxpoeder (laxeermiddel met extra vezels) gebruikt te hebben, besloten wij ons te gaan verdiepen in de ayurvedische leefstijl en het roer om te gooien wat onze voeding betreft. Ik kwam tot de ontdekking dat voeding een veel belangrijkere rol in het leven speelt dan we eigenlijk beseffen. Op aanraden van de ayurvedisch arts zijn we puur en gezond gaan eten. Dit betekende: geen of heel weinig witte suiker, voeding met zo min mogelijk extra toevoegingen, weinig toegevoegd zout en weinig verzadigd vet (weinig vlees), veel groente, fruit en verschillende soorten granen, bonen, zaden en noten. Het betekende ook op een andere manier ontbijten. Er kwam een grotere bewustwording over gezond eten. Ook was er advies gegeven over massage van de buik en een aantal yoga-oefeningen die ze kon doen per dag. Na een aantal weken werden de klachten van onze dochter minder en gingen we ons allemaal beter en prettiger voelen.

Ik pleit met deze scriptie dan ook voor meer aandacht voor de ayurveda en yoga binnen de westerse geneeskunde. Aan beiden kan je heel veel hebben en ze kunnen elkaar heel goed aanvullen. Op deze manier kunnen heel veel buikklasten verholpen worden en kunnen meer kinderen zich weer fijner en prettiger voelen. Artsen, ziekenhuizen en medische opleidingen zouden meer aandacht moeten hebben voor ayurveda en voeding, zodat het begrip groter wordt over de samenwerking tussen lichaam en geest. Artsen en andere hulpverleners kunnen dan beter doorverwijzen en adviezen geven.

Ouders van kinderen met buikpijn zouden naast de westerse geneeswijze ook kunnen denken aan een ayurvedisch arts en aan yoga voor kinderen, zodat dit een extra ondersteuning kan zijn voor het hele gezin.

Ik pleit ook voor meer aandacht voor yoga en ayurveda binnen de scholen, omdat kinderen veel tijd doorbrengen op school. Kinderen komen meer in balans door korte yoga- en adem oefeningen tussen de lessen door, zodat zij spanningen en indrukken van de dag kunnen loslaten. Ook kunnen korte massage-oefeningen in de klas zorgen voor minder stress, een betere onderlinge band en meer ontspanning op school. Samen met aandacht gezond en puur eten binnen de school kunnen buikpijnklasten al verminderen. Als deze leefwijze binnen scholen geïntegreerd is, gaan kinderen en ouders dit vanzelfsprekend vinden en kan iedereen er baat bij hebben.

Als laatste pleit ik nog voor meer aandacht voor hooggevoeligheid bij kinderen thuis en op school. Zij gaan anders met de wereld om en zien de wereld vaak op een andere manier. Dit vraagt een andere benadering in het omgaan met deze kinderen en een andere manier van leren op school. Alle adviezen en tips uit deze scriptie kunnen al heel veel helpen, maar er ligt nog een wereld open om ontdekt te worden voor de gezondheidszorg en onderwijs op dit gebied. Het zal deze kinderen veel gaan helpen, maar hier kan een hele andere scriptie over geschreven worden.

Irene Tepper-Hagens

Literatuur

Chopra, D (2010), Balans in je leven, Deventer, *Uitgeverij Ankh Hermes*
Enders, G (2014), De mooie voedselmachine, Amsterdam, *Luitingh-Sijthoff bv*
Morrison, J.H. (2013), Ayurveda in je leven, Utrecht, *Uitgeverij Ankh Hermes*
Hendriks, J (2014), Puur hooggevoelig, Utrecht, *Uitgeverij Ankh Hermes*
Plenckers, J.L. (2002), Yogavidya Chakravidya, Bilthoven, *Saswitha opleiding voor Yoga en wijsbegeerte*
Trokes, A (2010), Het Yoga Gezondheidsboek, Aartselaar België, *Deltas ZNU*
Benninga et al, Dr. M.A.(2008), Verstopping op de kinderleeftijd, Utrecht, *Academic Pharmaceutical Productions bv*
Deckers-Kocken, Dr. J.M. (2014), Kinderbuik, Utrecht, *Uitgeverij Ankh Hermes*

Websites:

www.dekinderkliniek.nl

<http://www.henw.org/archief/volledig/id5061-functionele-buikpijn-bij-kinderen-en-psychische-factoren.html>

<https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-buikpijn-bij-kinderen>

http://www.kenniscentrum-kjp.nl/app/webroot/files/tmpwebsite/Downloadables_werkgroepen/10-10-04_Behandelprotocol_buikpijn.pdf

http://agn-ayurveda.com/nl/ayurveda_blog/ayurveda_over_allergie/

http://agn-ayurveda.com/blogarchive/ayurveda_over_pds_prikkelbaar_darm_syndroom

<http://www.ayurvedischekliniek.com/prikkelbaardarmsyndroom-pds>

<http://www.ayurvedischekliniek.com/behandelingen/obstipatie-constipatie-verstoppingen-en-ayurveda/>

<http://www.kinderyoga.nl/media/Effecten%20van%20Yogatherapie%20bij%20kinderen.pdf>

<http://www.darmgezondheid.nl/>