



AYURVEDA

for velvære og balance

Gennem ayurveda lærer du, hvordan du ved at opbygge balance kan forme og forlænge dit liv og undgå sygdom.

Af Marianne Pedersen



Ayurveda, der kan oversættes med "livets videnskab", er et mere end 5000 år gammelt sundhedssystem. Det praktiseres primært i Indien og Fjernøsten, men er blevet stadig mere populær i vesten blandt andet gennem den indiske læge Deepak Chopras bøger.

Ayurveda er et kombineret behandlingssystem til fremme af sundhed, sygdomsforebyggelse og behandling. Selve navnet Ayurveda stammer fra to ord på sanskrit: Ayur, som betyder "liv" og Veda, der betyder "studiet af" eller "viden".

Det grundlæggende princip i ayurvedisk lægekunst er at forebygge sygdom ved at opretholde balancen i kroppen, sindet og bevidstheden gennem korrekt drikke, spise og levevis samt plantemedicin. Formålet med ayurvedisk lægekunst er dermed først og fremmest at forebygge sygdomme, før de opstår.

Ayurveda dækker dermed mange grene blandt andet kost, livsstil, "detox" massage og udrensningsteknikker (panchakarma) og naturlægemidler (rasayanas). Det gør også brug af søsterdisciplinerne yoga og meditation. Alt passet ind i en samlende filosofi om balance.

Ifølge Ayurveda, er vi, og det univers vi eksisterer i, sammensat af tre komplementære energier eller doshas; vata, der er bevægelse, pitta, som er transformation, og kapha, der er stabilitet. De tre doshas omfatter fem "store elementer", der giver dem deres karakteristiske egenskaber. Vata består af luft og plads, pitta af ild og vand, kapha af vand og jord. Vi er alle vores egen blanding af vata, pitta og kapha, men vi har normalt en dominerende dosha, der afgør ting som vores personlighed og lyster.

Vores doshas former vores identitet, men de kan også være vores akilleshæl, når den dominerende energi bliver for stærk. For eksempel er pitta personlighed naturligt tiltrukket af hårdt arbejde og en høj grad af præstation, men hvis det tager overhånd, kan det udelukke hendes blødere (kapha) eller mere reflekterende (vata) sider og resultere i et fysisk eller følelsesmæssigt sammenbrud. I Ayurveda er alt forbundet.

De tre doshaer

Ifølge ayurvedisk lægekunst er det enkelte menneske unikt og indeholder sin egen konstellation af de tre primære energier (doshaer) vata, pitta og kapha, der kontrollerer alle kropsfunktionerne. Samspillet mellem disse tre elementer holder organismen i gang og skal være i indbyrdes balance for at sikre et godt helbred og et langt liv. Det enkelte menneske indeholder alle tre energier, men oftest vil en af dem være den dominerende, hvilket afgør personens konstitution.

De tre energier (doshaer) kan beskrives således:

VATA

Følgende personkarakteristika kendetegner vata:

Kroppen er ofte let og spinkel. Mange med vata kan have svært ved at tage på i vægt. Vata rører sig let, smidigt og ofte hurtigt. Vata er lige så hurtig fysisk som i sit udtryk, taler hurtigt og handler raskt. Typiske træk er livlighed og entusiasme. Vatas tendens til at forandre sig gør, at vata holder af udfordringer, eventyr og alt, hvad der medfører fornyelse. Vata behøver ikke megen søvn og kan blive sulten på et hvilket som helst tidspunkt af døgnet. Fordøjelsen kan variere fra effektiv til langsom. Vata benytter sig ofte af sin fantasi, er særdeles positiv og spreder glæde omkring sig, mens sindsstemningen kan forandre sig, og følelserne kan skifte lige så hurtigt som fordøjelsen.

Vata i ubalance
Hvis vata kommer i ubalance, så fører det til uro, ængstelse og i

værste fald angst. Vata får svært ved at fokusere og bliver let utålmodig. Selvtilliden kan svigte. Søvn bliver urolig og let. Fordøjelsen bliver uregelmæssig. Kroniske smerter, "knækende" led, krampe, kuldegysninger, rysteture, pms, ledsmerter og forstoppelse er eksempler på symptomer, som let kan ramme vata.

At balancere vata
For at balancere vata er det vigtigt at skabe rutiner, undgå stress og give plads til hvile og stilhed. Vata har godt af at spise regelmæssigt, drikke varmt og i det hele taget holde sig varm. Varme bade og selvmassage med sesamololie helst hver dag gør vata glad. Vata har godt af at omgås mennesker, som er positive og glade.

Pitta

Følgende personkarakteristika kendetegner pitta:

Hvis man skal beskrive pitta med ét ord, så er det intensiv. Pitta er uadvendt og ambitiøs med et skarpt intellekt, som holder af udfordringer. Dette gør, at pitta er velegnet som virksomhedsleder. De har ofte ordet i deres magt og formulerer sig godt. Kroppen er oftest af middelstørrelse. Når pitta er i balance, så stråler det gennemtrængende blik med en uhørt styrke, som påvirker omgivelserne. Disse føler sig ofte trygge i nærheden af pitta. Pitta kan være både kærlig, varm og harmonisk, men også glad, årvågen og intellektuel. Pitta har brug for at spise regelmæssigt og har ikke godt af at springe et måltid over. Pitta holder orden i såvel hjemmet som på arbejde. Smukke ting, genstande og steder falder i pittas smag.

Pitta i ubalance
Når pitta kommer i ubalance kan det

give sig udtryk i blandt andet irritation, vrede, intolerance, pirrelighed og en kritisk indstilling over for omgivelserne, men også over for sig selv. Under stress udtrykker pitta sig ofte i form af vrede. De kan blive krævende pirrelige og omgivelserne kan let opfatte dem som krævende og hårde. I pressede perioder kan pitta opleve søvnløshed og kan ligge vågen og tænke på alt muligt, som bør gøres. Mavebesvær som halsbrand, mavesår, mavekatar og mere almindelige mavesmerter er almindelige for pitta, som styres af forbrændingen. Huden kan blive irriteret og reagere med udslet, akne, rødmen eller hæmorider. Synet kan påvirkes. Pitta har det ikke godt med følelser som had, jalousi eller aggression og retter ofte disse følelser mod sig selv.

At balancere pitta
For at balancere pitta er det vigtigt at skabe rum til afkobling, at gear ned efter arbejdet og give plads til privat tid. Det gælder om at skabe balance mellem aktivitet og hvile. At tilbringe tid i naturen er godt for pittas balance. At gå en tur langs stranden, meditere i solopgangen og se ud over et glitrende hav køler pittas letantændelige sjæl.

Kapha

Følgende personkarakteristika kendetegner kapha:

Kapha har ofte en kraftig kropsbygning og kan let tage på i vægt. Kapha bliver sjældent sulten, og fordøjelsen er ikke det eneste, der går langsomt. Kapha bevæger sig langsomt, taler langsomt og går langsomt. Kapha er besjælet af en indre ro, tålmodighed og er oftest i godt humør. Kapha har en tendens til at sove tungt, dybt og somme tider for længe. Kapha har en god hukommelse, men indlæringsprocessen er lang. Kapha er

hengiven og føler empati og har let ved at undskylde og tilgive andre deres fejltagelser. En kvindelig kapha kan have en krop med markante former. Kapha har en god udholdenhed, bliver sjældent udmattet og bevarer sin ro i alle situationer. Kapha har en tendens til at ville gemme ting, undgå forandringer og klamre sig til sine tanker, minder og andre mennesker. Af og til kan kapha også dominere sine omgivelser. Også kapha passer godt som virksomhedsleder i store organisationer på grund af sin udholdenhed, sin ro og stabilitet.

Kapha i ubalance
Hvis kapha kommer i ubalance, fører det ofte til stagnation, "alt føles for tungt", depression eller tristhed. Kroppen bliver stiv. Kapha kan tage på i vægt, udvikle egentlig fedme og miste energien. Alle former for forkølelse, allergi, astma og bihulebetændelse er typiske for kapha i ubalance. Kapha bliver vældig træt, kan sove over sig og opleve kronisk træthed. Det er ikke ualmindeligt, at kapha får væskeansamlinger og forskellige smerter i kroppen. Også diabetes, for højt kolesteroltal og cyster er typiske for kapha.

At balancere kapha
Kapha kan balancere sin stagnation og træghed ved hjælp af forandring, nye udfordringer, rejser og regelmæssig motion, som sætter gang i hele kroppen. At opleve nye ting er uhyre vigtigt for at få kapha i gang igen. Kapha bør undgå træk, ekstrem kulde og fugtighed for ikke at udfordre sin tilbøjelighed til forkølelse. Tørmassage er godt for at få gang i kaphas blodkredsløb og forny energien. Det er vigtigt for kapha at holde sig varm.

HVILKEN TYPE ER DU?

Sæt kryds ud for de påstande, som passer bedst.
Tæl krydserne sammen under hver kategori.

VATA

- Jeg sover let og vågner ind i mellem om natten
- Jeg havde lav fødselsvægt
- Jeg er slank, har svært ved at tage på
- Jeg har tendens til tør eller sart hud
- Mine øjne er små, livlige og tørre
- Min appetit er uregelmæssig. Nogle gange stærk, nogle gange svag
- Min afføring er uregelmæssig
- Mit humør skifter tit
- Jeg er livlig og let at begejstre
- Jeg er hurtig, fantasifuld og vågen
- Jeg er ubeslutsom og har tit svært ved at vælge
- Jeg har tendens til at blive bekymret
- Jeg lærer hurtigt, men glemmer også hurtigt
- Jeg bruger penge impulsivt og hurtigt
- Jeg er let at få med på nye ideer
- Min gang er normalt let og hurtig
- Jeg bryder mig ikke om frostvejr

— Antal krydser i alt VATA

PITTA

- Jeg har brug for ca. 7 timers søvn
- Jeg havde en gennemsnitlig fødselsvægt
- Jeg er medium af bygning
- Jeg har tendens til rødlig eller uren hud
- Mit blik er skrappt og målrettet
- Min appetit er god. Jeg bryder mig ikke om at springe måltider over
- Min afføring er ofte blød og løs
- Jeg er viljestærk og målrettet
- Jeg er lidt perfektionistisk
- Jeg har leder-egenskaber
- Jeg er effektiv
- Jeg tager hurtigt og let beslutninger
- Jeg har tendens til at blive sur og irriteret
- Jeg bruger penge på nyttige og fornuftige ting
- Jeg har tit travlt og gennemfører mange planer
- Min gang er målrettet
- Jeg bryder mig ikke om varmt, fugtigt vejr

— Antal krydser i alt PITTA

KAPHA

- Jeg har brug for mindst 8 timers søvn, gerne mere
- Jeg havde en høj fødselsvægt
- Min kropsbygning er kraftig og solid
- Jeg her tendens til blød, glat og lidt bleg hud
- Mine øjne er store runde og vandede
- Jeg føler mig tit tung, når jeg har spist
- Min afføring har tendens til at være lidt træg og tung
- Jeg er kærlig og tilgivende
- Jeg er rolig og stabil
- Jeg kan godt lide rutinemæssigt arbejde
- Jeg tænker mig grundigt om, før jeg tager en beslutning
- Jeg har tendens til at blive tungsindig eller lidt depressiv
- Jeg lærer langsomt, men husker godt
- Jeg holder på mine penge og sparer op
- Mit liv er stabilt og regelmæssigt
- Min gang er rolig og langsom
- Jeg bryder mig ikke om fugtigt koldt vejr

— Antal krydser i alt KAPHA

HVILKEN TYPE ER DU?

1. Har du mange krydser under en enkelt kategori og langt færre under de to andre, er du enten en vata, pitta eller kapha type og burde kunne nikke genkendende til beskrivelsen af egenskaberne under kategorien med flest krydser.

2. Er der derimod to kategorier med næsten lige mange krydser og meget færre under den tredje, er du en blanding af disse to typer med flest krydser, og der vil være kvaliteter under begge kategorier, som passer på dig. Du kan så kaldes en vata/pitta, vata/kapha eller pitta/kapha type.

3. Er der næsten lige mange krydser under alle tre kategorier, er du en god blanding af alle kvaliteter.

Husk altid at lytte til, hvad din krop fortæller dig. Denne test er ment som en hjælp til at lytte og erstatter ikke et besøg hos egen læge eller evt. ayurvedalæge.

Kilde: Nicolay Marcus Zederlind, www.flowfood.dk

EN SUND DAGLIG RUTINE MED

AYURVEDA

Særligt de daglige rutiner har stor indvirkning på sundhed. Det betyder ikke så meget, om du engang imellem fester hele natten og spiser slik og kager. Den påvirkning, kroppen får dagligt bl.a. gennem motion, kost og ernæring, er grundlaget for et sundt liv.

Af Nicolay Zederlind

Kroppen husker, hvad der skete i går. Har du f.eks. spist 3 måltider kl. 8, 12 og 18, forventer kroppen at få mad på samme tidspunkter i dag, og du vil naturligt føle dig sulten på disse klokkeslæt. Ved at spise mad på nogenlunde samme tidspunkter hver dag, kommer du ind i en god rytme og giver kroppen bedst mulige betingelser for at fordøje maden. Spiste du kage i går aften, vil kroppen forvente noget på samme tidspunkt i dag, også selvom du har spist aftensmad. Regelmæssighed er et af kodeordene for sundhed. Dette gælder ikke blot spisevaner, men også sengetider og alt andet i livet.

Spis mad af gode råvarer

Kvaliteten af den mad, vi spiser, påvirker ikke bare kroppen, men også tanker og humør, så und dig selv det bedste, også selvom det ikke altid er det billigste. Det er egentlig meget

enkelt. Har maden en god og frisk kvalitet, får krop og sind også en god og frisk kvalitet. Er maden mindre god, bliver krop og sind påvirket i negativ retning. Sloganet ”Du bliver, hvad du spiser” er der meget sandhed i. Vi bruger generelt ikke tilstrækkeligt tid og penge på mad i vores travle hverdag. Vægten bliver lagt på billige, nemme og hurtige retter, som ikke giver vitalitet og velvære, men der imod træthed og uro i krop og sind.

Her er et forslag til en sund daglig rutine - se næste side...





Morgen

Stå tidligt op

Ayurveda beskriver, hvordan tidspunkter på dagen har forskellig kvalitet. Den tidlige morgen før kl. seks er præget af lethed og vågenhed (vata). Disse kvaliteter bringes med ud i aktivitet, når man står tidligt op. Vågner man der imod ved 8-9 tiden, er naturen præget af tyngde (kapha), og det bliver derfor sværere at vågne og komme i gang.



Kort oliemassage

En af de bedste ting, man kan gøre for sit helbred, er at massere sig selv med varm sesamololie hver morgen. Det behøver ikke tage lang tid, men har en utrolig gunstig effekt. Oliemassage virker beroligende og modvirker bekymringer, uro og søvnbesvær. Samtidig beskytter olien mod stress fra omgivelserne. Gør følgende:

1. Varm en god økologisk sesamololie (eller vata/pitta/kapha massageolie) til den bliver godt lun. Den letteste måde er at hælde olien på en tom shampoo-flaske el. lign. og sætte flasken ned i en kop med kogende vand.

2. Massér kroppen ind i olie (du behøver ikke bruge store mængder). Start med hovedet og bevæg dig ned mod fødderne. Brug lange rolige strøg og massér rundt ved led og mave.

Gå på toilettet
Det er godt at vende kroppen til at gå på toilettet om morgenen, da det giver en let følelse i krop og sind.

Børst tænder, skrab tunge m.m.

Olien har godt af at sidde på kroppen lidt tid, inden du går i bad, så børst tænder, skrab tunge m.m. Hvis fordøjelsen ikke fungerer 100 % optimalt aflejres affaldsstoffer bl.a. på tungen. Derfor er det godt at fjerne belægninger med en tungeskraber eller lignende. Det giver bl.a. en bedre ånde og smag i munden.

Brusebad

Tag et varmt brusebad efter oliemassagen. Det renser krop og sind.



Morgenmad

Spis en livsfremmende morgenmad, der passer til din appetit.



Drik 1-2 glas vand

Det man indtager om morgenen har en udrensende effekt. Derfor er det godt at starte dagen med at drikke vand, da det skyller nattens urenheder væk og sætter gang i fordøjelsen.

Meditation, yoga eller vejtrækningsøvelser
Den tidlige morgen omkring solopgang er velegnet til at stilne sindet gennem forskellige øvelser.

Aktivitet
Gør noget, som du har det godt med.

Frokost og eftermiddag



Frokost (kl. 12-13)

Midt på dagen er fordøjelseskraften størst, og derfor er det godt at spise det største måltid til frokost.

Kort hvile

Sid med ret ryg i 3-5 minutter efter måltidet. Det hjælper fordøjelsen i gang. Du kan evt. hvile lidt derefter.

Aktivitet
Meditation, yoga eller vejtrækningsøvelser
Tiden omkring solnedgang er velegnet til at stilne sindet



Aften

Gå tur

En lille gåtur hjælper fordøjelsen af maden. Det gamle ordsprog "after lunch rest a while, after dinner walk a mile" er der meget sandhed i.



Rolig aktivitet
Læsning, rolig samtale m.m.

Aftensmad (kl. 18-19)

Det er godt at spise en tidlig let aftensmad, så maden er fordøjet inden sengetid. Lad også aftensmaden være det sidste du spiser på dagen, med mindre du har en stærk fordøjelse. Søvn og fordøjelse virker ikke godt sammen og der dannes ofte affaldsstoffer, som er skyld i mange sygdomme og problemer.

Kroppen holder i øvrigt på det, man spiser om aftenen (modsat den udrensende effekt morgen). Derfor er det særligt godt at spise let aftensmad, hvis man vil tabe sig.

Gå i seng inden kl. 22

Aftenen indtil kl. 22 er ifølge ayurveda præget af tyngde (kapha). Derfor er det godt at gå tidligt i seng, så man får denne kvalitet med i søvnen. De fleste mennesker oplever en naturlig træthed ved halvtiden. Det er kroppens tegn på, at det er tid til at gå i seng. Bliver man oppe efter kl. 22, begynder naturens kvaliteter varme og handlekraft (pitta) at præge sind og krop. Nu speeder man op, skal have natmad og nå de ting, der mangler. Det er langt bedre for kroppen at sove kl. 22-6 end 24-8.



Nicolay Zederlind

Artiklen er skrevet af Nicolay Zederlind, der er forfatter til Ayurveda-bøgerne "Spis dig lykkelig" og "Sundhed er at lytte". Nicolay var også indehaver af den vegetariske Restaurant Flow i København og har tidligere brugt 3 år med en indisk vismand, hvor han bl.a. lærte om det gamle sundhedssystem ayurveda. Lær mere om Ayurveda på www.flowfood.dk

Følg denne plan eller så meget af den, du kan, i en uge eller to, og mærk resultatet. Du vil opleve mere velvære, friskhed, energi og vitalitet.

Du kan læse meget mere om ayurveda på www.flowfood.dk, hvor du også kan teste din kropstype og se hvilken mad, der passer bedst til dig.