

En sund daglig rutine med

AYURVEDA

Ayurveda er et over 5000 år gammelt sundhedssystem, som stammer fra Indien. Ayurveda beskriver, hvordan sind og krop holdes i balance og sygdom undgås gennem urtemedicin, udrensnings-kure, mad og daglige rutiner.

Af Nicolay Zederlind

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.

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 aftes, 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





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.



Morgenmad

Spis en livsfremmende morgenmad, der passer til din appetit.

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.



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.

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.

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)

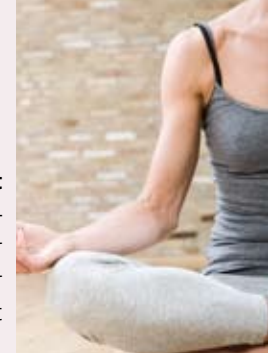
Midt på dagen er fordøjelseskraften størst, og derfor er det godt at spise det største måltid til frokost.

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 Ayurvedabøgerne "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.