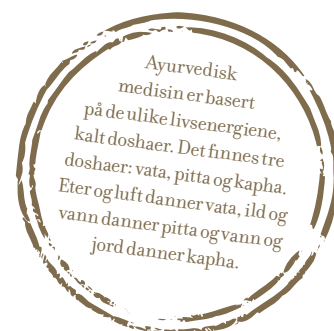


Balanse og god energi er viktige prinsipper innen ayurvedisk medisin. —I ayurveda gjør medisinen sin jobb og helbreder systemet, uten å forstyrre noen av organene, sier dr. Lad.



Hent god energi i ayurveda

– Ingen bør påstå at ayurveda bare er overtro, sier Dr. Vasant Lad, en av de fremste nålevende autoriteter innen ayurvedisk medisin.

Han har 40 års erfaring med å praktisere og undervise i dette urgamle helsesystemet som ble utviklet i India. I New Mexico leder han en av de største vestlige ayurveda-skolene. Lad har skrevet mange bøker om ayurveda, som han omtaler som en vitenskap basert på 5000 års erfaring.

– Sitopaladi, en tradisjonell urtebehandling, ble brukt mot forkjølelse

Å spise skikkelig mat er et behov, å gumle masse usunn mat er et unaturlig begjær.

og brukes fortsatt i dag, fordi den virker. Moderne medisin har mange bivirkninger. F.eks kan en medisin helbrede leveren, men den kan samtidig være skadelig for hjertet, nyrene eller hjernen. I ayurveda gjør medisinen sin jobb og helbreder systemet, uten å forstyrre noen av organene.

Vitenskapelig overtro

Ifølge Lad finnes det over 200 ayurvediske sykehus i India.

– De utfører alle moderne undersøkelser, slik som røntgen, blodanalyse, MR, elektrokardiogram, ultralyd etc. Ved å utføre disse undersøkelsene før og etter ayurvedisk behandling, kan de bevise hvorvidt behandlingene fungerer. Jeg ønsker å gjøre ayurveda mer vitenskapelig enn vitenskapen selv. Ingen bør påstå at ayurveda bare er overtro, sier Lad og bruker skrumplever som eksempel. I tradisjonell, vestlig medisin finnes det ingen medisin for å kurere skrumplever.

– En klient i California ble rådet til levertransplantasjon. Han dro til India og leveren ble helet via et ayurvedisk behandlingsopplegg. Legen hans antok han hadde dødd, men så kom han tilbake og fortalte historien. Legen sa «hvis ayurveda gjorde deg frisk fra

skrumplever, så var det ikke skrumplever. Diagnosen må ha vært feil». Dette er resultatet av vitenskapelig overtro, sier Lad.

– Det finnes heller ingen medisin for psoriasis i moderne medisin. I ayurveda heler vi psoriasis ved å fjerne urenheter fra blodet, gjennom urter og årelating. En klient fra

Boston kom til India for behandling, og ble fullstendig kvitt sin psoriasis.

Den medisinske lovgivningen i USA forhindrer Lad i å praktisere ayurveda fullt ut. Han tilbringer deler av året i India, og mange klienter kommer fra USA for å få behandling. Her kan Lad gjøre mange ting han ville bli fengslet for å gjøre i USA.

– Ayurvedisk medisin strider imot det amerikanske helsevesenet. Det jobber mange bra mennesker der, men de blir knust og



– Folk flest lever kunstige liv, mener dr. Vasant Lad, ekspert på ayurveda.

kontrollert av systemet. Hvis Jesus kom for å helbrede folk i sykehusene, ville han blitt fengslet. De ville sagt «du blander deg opp i systemet vårt!»

Moderne liv gir ubalanse

Hva er ayurvedas grunnleggende prinsipper?

– Kroppens strukturelle enheter er eter, luft, ild, vann og jord. Hver celle inneholder disse fem grunnleggende elementene. Det cellulære rommet er eter, den cellulære respirasjonen er luft, cytoplasmaet er vann, nukleisk syre, fordøvelses-enzymmer og aminosyrer er ild, og alle mineraler (sink, kalsium, magnesium etc) er jord.

Ifølge ayurveda styres hvert individ av tre livsenergi og styrende prinsipper kalt doshaer; vata, pitta og kapha.

– Vata utgjøres av en biologisk kombinasjon av eter og luft. Ild og vann utgjør pitta, og vann og jord er kapha. Din individuelle kombinasjon av doshaene kalles prakruti, og bestemmes av diverse faktorer i unnfangelsesøyeblikket. Hver dosha kan rangeres i styrke fra en til tre. Din kombinasjon kan f. eks være vata 1, pitta 3 og kapha 2.

På grunn av giftstoffer, usunt kosthold og livsstil samt emosjonelt stress, kommer vi ut av balanse med vårt opprinnelige «oppsett».

– Den nåværende, endrede tilstanden kalles vikruti. Doshaene kan være høyere og/eller lavere enn din opprinnelig konstitusjon, hvilket kan føre til sykdom. Ayurveda kan forhindre sykdom ved å hjelpe klienten tilbake til sin individuelle konstitusjon. Vi skaper balanse ved å bringe ned doshaene som er for høye og styrke de som er for lave. Dette oppnås gjennom kosthold, livsstilsendringer, avgiftning og urtemedisiner. Hvis en person har pitta som den dominante dosha og hans vata er høy, kan han få symptomer som oppsvulmet mage, tarmgass, forstoppelse, knekking i leddene, muskelverk, artritt, uro og søvnløshet. Da kan vi gå til roten av problemet, ved å balansere vata.

Hva er diagnostisk prosedyre i en ayurvedisk konsultasjon?

– Legen undersøker pasientens hår, øyne, kinn, nese, tunge og hals, og sjekker om det er noen misdannelser i ryggraden og leddene. Når pasienten nevner sine symptomer, ser legen hvor mange av disse som tilhører hver dosha. Så vil han f. eks se at pasienten har for mye pitta. Så leser han pasientens puls for å



Et skikkelig kosthold og en sunn livsstil er en viktig del av ayurvedisk medisin. Dr. Lad anbefaler blant annet å tygge fennikelfrø etter måltidet for fordøyelsen.

forstå den opprinnelige og endrede kombinasjon av doshaene. Legen stiller en diagnose ved å observere, undersøke og stille spørsmål.

Overvektige bør sove mindre

Hva er viktige forskjeller mellom ayurvedisk og moderne medisin?

– Ifølge moderne medisin forårsakes sykdom av bakterier, parasitter, infeksjoner, inflammasjoner, tetthet (f.eks i bihulene og lungene) og funksjonsforstyrrelse. De sjekker blod, urin, undersøker tarmen og tar senkningen. De tar røntgen for å finne ut hvorvidt det er brudd eller inflammasjoner. Blodprøven kan være ok og røntgen

viser at alt er ok, men personen vil likevel ha vondt i ryggen. Så foreskrives smertestillende midler. Det gjør enkelte i stand til å fungere, men det løser ikke problemet. Ayurveda kan oppdage problemene før de manifesterer seg som sykdommer som kan identifiseres av allopatisk, moderne medisin. Problemet har en dypere årsak, og det kan f.eks være at vata er ubalansert.

Hvor mye søvn trenger man?

– Folk som har vata som sin dominante dosha trenger vanligvis 6-8 timer søvn. Pitta-personer trenger seks timer, og kaphapersoner 4-5 timer. Hvis en kaphaperson sover ti timer, vil vedkommende bli lubben.

De fleste overvektige er kapha-personer, og bør sove mindre.

Når bør man stå opp?

– Mellom klokka fem og seks. Tidlig om morgenen er det et frembrudd av bevissthet; en atmosfære vi kan dra nytte av.

Alle bør følge en daglig rutine, fortsetter han. Denne starter med å iakttas hendene sine like etter man våkner.

– La hendene så berøre hodet, ansiktet og brystet. Det vil rense din aura. Uttrykk så din takknemlighet overfor moder jord og ønsk den nye dagen velkommen. Puss tennene, skrap tungen, drikk

Når du beveger deg med naturen, så konserverer du energi. I den forstand er ayurveda konservativt.

et glass varmt vann og sitt vendt mot nordøst og gjør «so ham» meditasjon; pust inn med so (uttales så), pust ut med ham. Innen 10-15 minutter vil du få gode tarmbevegelser. Etterpå påfører du olje på kroppen og gir deg selv en liten oljemassasje. Ta en varm dusj, påfør moderate mengder urtesåpe og vask kroppen. Ta på rene klær. Så gjør du lett yoga og meditasjon. Spis god mat uten å samtidig se på TV eller lese avisa. Vær oppmerksom på maten og nyt den. Gå så ut i verden, men vær bevisst deg selv. Når du observerer andre mennesker, vær oppmerksom på den delen i deg som er observatøren. Da vil du være mer bevisst dine tanker og handlinger.

Spontanitet innenfor struktur

Dr. Lad anbefaler at man spiser lunsj klokka ett.

– Ikke diskuter politikk, grusomheter, business etc. Tygg noen fennikelfrø etter måltidet, det vil forbedre fordøyelsen. Fortsett så å arbeide. Minimer kaffeinntaket, ikke drikk eller røyk. Spis middag klokka sju. Se på TV for å se hva som foregår i verden, les så i en spirituell bok, mediter og legg deg. Å følge denne naturlige måten å leve på vil føles godt. Det vil forbedre din selvrespekt og selvtillit. Det vil øke din viljestyrke. Dette vil gi radikal forandring i kropp, sinn og bevissthet. Dette er en ayurvedisk måte å leve på.

Det høres litt konservativt ut?

– Nei. Men ved å bevege deg med naturen, så konserverer du energi. I den forstand er det konservativt.

Det høres ikke ut til å passe med en underholdningsorientert livsstil?

– Du kan oppsøke underholdning. Men bli ikke irritert, urolig eller sint. Hvis du gjør det, betyr det at du mister din selvbevissthet. Selvbevissthet er mulig også når du ser en film, spiller golf eller går ut med kjæresten.

Det høres ut som en veldig strengt definert livsførsel. Gir det noe særlig plass til spontanitet? Mange oppfatter spontanitet som noe som ikke følger et fast mønster.

– Folk flest lever kunstige liv. Et naturlig liv er spontant, men også sterkt regulert. Et såkalt spontant liv er uregelmessig, unaturlig og skaper problemer. Solen står opp hver morgen og blomstene blomstrer på gitte tidspunkt. Dette er deres spontanitet. Spontanitet betyr det som passer din natur. En person som røyker sigaretter, drikker whisky og går til en klubb for å se noe merkelig dansing – dette er svært unaturlig! Mange lever de mest unaturlige liv, styrt av unaturlige begjær. Vilje er naturlig. Å spise skikkelig

mat er et behov, men å gumle masse usunn mat er et unaturlig begjær.

Å leve i henhold til uvaner

Mange vil kanskje si «det høres slitsomt ut å leve så strengt!»

– Det er fordi de ikke er vant til det. De er vant til å leve i henhold til sinnsstemning, begjær og (u)vaner. Vaner er en betinget refleks. Folk drikker, røyker, spiser og gjør alle slags dårlige handlinger ut av vane.

De føler seg ok, fordi det føles naturlig for dem. De har aldri prøvd å følge et skikkelig kosthold og en sunn livsstil tilpasset deres fysikk, men det vil føles naturlig innen tre måneder.

Ayurveda ble utviklet innenfor en viss kulturell og geografisk kontekst. Trenger noen prinsipper dels å endres for å passe mennesker i andre land og kulturer?

– Ayurveda ble født i India, men vokste også fram i Kina, Tibet og Sri Lanka. Ayurveda gir oss en naturlig lov om optimal helse. Overalt er det eter, luft, ild, vann og jord. Ayurvedas grunnleggende prinsipper kan praktiseres overalt på denne jord, avslutter Lad. mh

For info om ayurvedisk behandling i Norge, se ayurveda.no (Maharishi Ayurveda Helsecenter på Mesnali ved Lillehammer) samt «ayurvedisk behandling» på behandler.no



ANNONSE



Tourmaline, AKUPUNKTUR UTEN NÅLER

Plaster med akupunktur ion-kuler

- Settes på selv
- Virker raskt og uten bivirkninger
- Kan brukes av hele familien

Kan være gunstig ved lettere plager og ubehag ved:

- Mageproblemer
- Allergi
- Hoste
- Leddplager
- Lette kramper i bena
- Hodepine
- Menstruasjon

Ps! En komplett bruksanvisning med bilder, som viser hvordan man setter steinene på kroppen ut i fra de ulike plagene man har, medfølger bestillingen.

Les Mat & Helse nr. 11/2010 eller se: www.tourmaline.no

Norskproduserte kvalitetsprodukter
Spør etter produktene hos din terapeut, helsekostbutikk eller kontakt Bioform direkte, tlf: 77 86 18 68
BIOFORM A/S, Postboks 87, 9315 Sørreisa
www.bioform.no