

## **Ayurveda - over 5000 år gammel helsevitenskap fra India**

### Ayurveda ,over 5000 år gammel helsevitenskap fra India

Ayurveda er verdens eldste helhetlige helsesystem med røtter mer enn 5000 år tilbake i tiden. Ayurveda er anbefalt av WHO - Verdens Helseorganisasjon som et helhetlig helsesystem. I India er det en del av landets offisielle helsesystem med flere hundretusen utdannede ayurvedaleger. Å bli ayurvedalege i India, er et studie som varer like lenge som en skolemedisinsk utdanning.

### Her er en fin definisjon om Ayurveda

*Ordet Ayurveda kan oversettes på minst tre forskjellige måter: "kunnskap om livet", "vitenskapen om et langt liv" og "Kunsten å leve". Dette innebærer at Ayurveda konsentrerer sine aktiviteter omkring "helse", dette begrepet som er så vanskelig å manifestere. Ayurveda har som mål å lære mennesker hvordan man unngår sykdom istedenfor å vente på at sykdom skal utvikle seg før man starter en behandling.*

*Det stadig økende tempoet i arbeidslivet og informasjonsmengden som sendes hastig rundt om i verden, forandrer vår livsstil og er ofte til skade for vår fysiske, mentale og åndelige helse. Du kan bruke Ayurveda til å gjenopprette balansen i livet ditt ved å merke deg det du oppnår gjennom kosthold, arbeid, fritidsaktiviteter og forhold til mennesker og hvordan dette påvirker din ulike konstitusjon. Ayurvedas helse- og sykdomsteorier er enkelt formulert og kan forstås av nesten alle.*

*Ayurveda lærer oss selvinnsikt og selvoppdragelse: Vi oppmuntres til å lære hvem vi er, hvordan vi holder oss friske og hvorfor vi blir syk, og hvordan vi kan forandre livet vårt, slik at vi kan øke den sunne gleden ved å leve.*

*Ayurveda er en livsvitenskap som fokuserer på de subtile energier ved alt - ikke bare i levende og døde ting, men også i våre tanker, følelser og handlinger. Vi har alle en konstitusjon som er basert på et spesielt forhold mellom de tre fundamentale og vitale energier, eller doshaer. På sanskrit kalles disse Vata, Pitta og Kapha. De avgjør hva som blir din helse, og bestemmer hvordan du responderer på verden rundt deg.*

*I Ayurveda er dårlig helse forbundet med forstyrrelser av kroppens Vata, Pitta og Kapha. For en som er trent i å praktisere dette, vil kroppens signaler og symptomer indikere hvilken av doshaene som er i ubalanse. Økende uttørring kan f.eks. bety at Vata er forstyrret, økende hete kan f.eks. bety at Pitta er forstyrret, og når du føler deg tung kan det ha sammenheng med at Kapha er forstyrret. Uansett hvilke symptomer og tegn det er, vil du måtte justere livsstilen din og moderere noen av dine vaner for å få tilbake ditt velbefinnende og din helse.*

*Når du gjenkjenner doshaens egenskaper i kroppen din og de doshiske kvalitetene i dagliglivet ditt, vil du kunne bruke Ayurveda til å holde doshaene i en sunn balanse. Ved å lære å skjelne enhver ubalanse, kan du anvende Ayurveda til å gjenopprette likevekt hos doshaene dine, og derved oppnå god helse.*

*Du oppnår ikke balanse i dosha over natten - du må jobbe for det. Den beste måten å starte på er å stille spørsmål til deg selv om hvordan du styrer livet ditt. Husk at det er du som må gjøre forandringene.*

*Når du begynner å tenke ayurvedisk, vil du forstå din egenart og dine individuelle daglige behov for god helse, og hvordan dine behov forandres i forhold til alder, årstid og omstendigheter. Når du forstår Ayurvedas hovedprinsipper, vil du vite når og hvordan du skal agere, og hva du skal spise for å opprettholde helse og vitalitet og kunne glede deg maksimalt over livet.*

### Alternativ helse med Ayurveda ,urgammel visdom for et bedre liv

Alternativ helse og Ayurveda er synonyme. Ordet Ayurveda kommer fra Sanskrit og kan oversettes som kunnskap om livet eller vitenskapen om livet. I India er Ayurveda en intregret del av landets helsesystem og en utdanning som ayurvedisk lege tar like lang tid som en skolemedisinsk utdanning.

Det meste av kunnskapen om alternativ helse og alternative helsesystemer finnes i Ayurveda. Ayurvedas tilnærming til helse dreier seg i store trekk om å se på de bakenforliggende årsaker til sykdom og ubalanser. Det viktige er å avdekke de grunnleggende ubalansene som har forårsaket

helseproblemet. Ayurveda ser ikke på kroppen som en avansert maskin, men som en fysisk manifestasjon av bevissthet. En del konsepter som beskrives i Ayurveda ligger mye nærmere opp til verdensbildet som beskrives av kvantefysikken enn klassisk fysikk og Ayurveda er derfor et forfriskende alternativ til det statiske verdensbilde som vi ofte finner i skolemedisinen.

Den ayurvediske modellen for anatomi og fysiologi inneholder følgende viktige elementer:

#### **Doshaene**

- Grunnleggende universelle styrende prinsipper som er ansvarlig for de forskjellige fysiske og mentale funksjoner.

#### **Dhatuene**

- Grunnleggende funksjoner som understøtter og danner kroppsvev

#### **Malaene**

- De ulike typer avfallstoffer fra kroppen

#### **Shrotaene**

- Alle kroppens transportkanaler fra den minste til den største kanalen i kroppen

#### **Doshaene**

De tre doshaene vata, pitta og kapha er i Ayurveda sett på som styrende prinsipper for oppbyggingen av hele universet. I kroppen styrer de forskjellige funksjoner og det er ubalanse i doshaene som forårsaker sykdom. Doshaene er bygget opp av de fem elementer:

- **Akasha** rom(også et annet ord for eter).
- **Vayu** luft
- **Tejas** ild
- **Jala** vann
- **Prithivi** jord

**Ved å slå sammen de fem elementer får man tre doshaer med følgende hovedfunksjoner i kroppen:**

- **Vata** Styrer all bevegelse ,består av rom og luft
- **Pitta** Styrer all energiproduksjon og stoffskifte ,består av ild og litt vann
- **Kapha** Styrer all struktur ,består av jord og vann

Det står mer utdypende informasjon her på denne siden -

- <http://www.ayurved.no/blog/kunnskaps-arkiv/ayurveda/alternativ-helse-med-ayurveda/>

#### Mine erfaringer med ayurveda

Jeg har jo praktisert meditasjon og yoga siden midten av 90-tallet og vært glad i indisk mat,filosofi og visdom i en del år. Så at jeg etter hvert skulle bli bedre kjent med ayurveda var ingen overraskelse. J Og har vært bevisst på dette med forebyggende helse i ca 25 år nå(2019 er et jubileumsår) og dette med å rense kroppen på ulike måter inkl fysiske,mental og emosjonellkroppen har vært en viktig del av mitt liv i det voksne liv. Og dette med å mestre stress og være bevisst på hva jeg putter i meg av mat. I tillegg til hvilke gode vaner jeg ønsker å vedlikeholde i livet mitt. Det har gitt meg mye.

I Ayurvedisk helsevitenskap så er man veldig bevisst på dette med å styrke fordøyelseskraften og rensesprosessen i kroppen gjennom urter,oljer(man kan ta før man dusjer hver morgen f.eks eller mer dyptgående olje-massasje hos noen terapeuter),maten vi spiser,har tannkrem uten fluor og ikke minst gjennom avspenning,som jeg har hatt som fast følgesvenn i et par tiår.

At man kan ta vare og ansvar for sin egen helse situasjon viser ayurvedisk helsevitenskap oss. Å stimulere kroppens egen evne til å helbrede seg selv eller drive med selvregulering er jo veldig konstruktivt. Og vi lever i en verden hvor man kan få en del avfallstoffer i ens systemer pga stress,miljøskader,dårlig næring i mat,forurensning inkl mat,luft og også mentalt og emosjonell

foresning(ubearbeidete følelser og tanker). Og derfor er det en god vane å være bevisst på dette med å stimulere kroppen til å få god tid til å rense seg selv naturlig på ulike måter.

Jeg fant ut når jeg var i 20 årene at melkeprodukter(med unntak av smør og litt ost) ikke var bra for meg og kroppen min. Og spesielt kald melk kuttet jeg fullstendig ut for over 10 år siden. I Ayurveda så har de en holdning om at kald melk ikke er særlig sunt. Og at det skaper fordøyelsesproblemer(mageproblemer) og ekstra slim i luftveiene. Jeg var plaget med dette i barndommen og tenårene og i starten av mitt voksne liv.

I Ayurveda så sies det at man fordøyer best mellom klokka 2200-0600. Så det er lurt å sove rundt 6-8 timer hver dag og spesielt i denne perioden som er nevnt hvor maten blir skikkelig fordøyet. Og at kveldsmaten er forholdsvis «lett». Mens det å spise det største måltidet mitt på dagen er veldig gunstig.

Jeg lærer stadig noe nytt om meg selv på ulike måter og det å bli bedre kjent med ayurvedisk helsevitenskap har gjort meg enda mer bevisst,tilstede i meg selv og ikke minst dette med hva jeg spiser. Indisk mat har mye forskjellige krydder og det er en berikelse å utvide horisonten enda mer på det området. Denne retten har blitt en av mine favoritter :

Mungdahl - <http://www.ayurved.no/blogg/rensende-dietter-mung-dahl/>

Det er klart at det kreves noe selvdisiplin av oss å vedlikeholde gode vaner,som er sunt for kropp,sinn og sjel. Men øvelse gjør mester:) Man lærer også tålmodighet og andre elementer av seg selv å kjenne. Mye positive bivirkninger i dette med å ta selv-disiplin på alvor i hverdagen. Og det betyr ikke at man ikke skal ta ting for seriøst. En sunn balanse mellom seriøsitet og det å ha det gøy er viktig i livet. Og fokusere på det man elsker å gjøre og gjøre mer av det i livet. En av bivirkningene er absolutt uhøytidelighet,tilfreshet og mer livsglede:)

I Norge kan man kjøpe ulike ayurvediske produkter på denne siden <http://www.ayur.no/>

I tillegg har de også online kurs om ayurveda,som jeg også har benyttet meg av. Og det har også vært lærerrikt og spennende å gå mer i dybden av bak ordene,funksjoner og andre viktige elementer innenfor ayurvedisk helsevitenskap,som jeg gir litt introduksjon til her.

Disse urtekosttilskuddene bruker jeg:

LIVOGARD - <https://ayur.no/products/livogard>

Urtekombinasjon som er god for lever, energi og hud. Jeg tar dette en kapsel pr dag. En kan ta 1-2 pr dag.

En god leverfunksjon er grunnlaget for en god fordøyelse

Leveren er kroppens viktigste rensfilter. Den renser blodet og sørger for at vi fordøyer maten ordentlig. Når leveren fungerer, klarer kroppen å kvitte seg med slaggstoffer og du føler deg lett og energisk. Hvis leverfunksjonen blir nedsatt, samler det seg slaggstoffer i kroppen, noe som kan gjøre deg trøtt og slapp.

Mange vet ikke hvordan de skal ta skikkelig vare på leveren. I Ayurveda, et av verdens eldste helsesystemer er man opptatt av å ta seg av årsaken til problemer, symptomene blir satt i andre rekke. Det nytter ikke å ta alt mulig for fordøyelsen dersom en svekket fordøyelse bare er symptomet på en svekket lever.

TRIPHALA PLUS - <https://ayur.no/products/triphala-plus>

Urter mot treg mage, rensende og god for tarmfunksjonen. Jeg tar denne to ganger i uka(tirsdag og lørdag).

Hvordan urter som styrker tarmen også motvirker treg mage!

Triphala plus er vårt svar på magetrøbbel, en urteblending som motvirker hard mage, lett forstoppelse, og i noen tilfeller løs mage samt en rekke andre fordøyelsesproblemer. I tillegg virker den rensende på kroppen og hjelper på energinivået.

Motvirker treg mage

Enten du har problemer med treg mage, ikke får tømt tarmen hver dag eller føler du at det fortsatt er noe igjen i tarmen etter toalettbesøk, kan Triphala Plus hjelpe deg. Urtene i Triphala Plus gjør at tømming av tarmen blir mer komplett.

I løpet av natten gjennomgår kroppen en renselsesprosess. Hvis du tømmer tarmen om morgenen, får du ut disse toksinene. Ved å ta 2-4 tabletter Triphala Plus ved sengetid med varmt vann, blir denne prosessen forsterket.

Hva er unikt med Triphala Plus?

Mange preparater som motvirker treg mage tilfører kun fiber og utvider i tillegg tykktarmen, slik at avføringen kommer ut. Over tid vil dette gjøre at tarmens evne til å tømme seg blir nedsatt.

Triphala Plus derimot styrker tarmens evne til å trekke seg sammen, samtidig som den renses fordøyelseskanalen. Dette gjør at tarmen styrkes over tid. Mange brukere rapporterer at bruk av Triphala Plus over tid, gjør at de ikke trenger å ta mageregulerende midler lenger, fordi fordøyelsen har forbedret seg. Triphala Plus skaper ikke avhengighet.

Noen ganger hender det at den tregre magen blir enda tregere de første dagene du tar Triphala Plus. Dette kommer av at produktet løser opp toksiner som sitter fast i tarmveggen. Dette kan noen ganger stoppe opp utskillelsen av avføring i en kortere periode. Det man kan gjøre hvis dette skjer, er å sørge for å drikke rikelige mengder med varmt vann og eventuelt ta opp til 4 tabletter Triphala Plus ved sengetid i en ukes tid. Sørg også for å få nok olje i maten.

OJAS ENERGY - <https://ayur.no/products/ojas-energy>

Energi, overskudd og immunforsvar. Jeg tar denne to ganger i uka og det er mandag og torsdag jeg pleier å ta en tablett om morgenen.

Nærende urter som bygger muskler, gir energi og overskudd!

For å takle dagligdagse påkjenninger skikkelig er det viktig å ha energi og overskudd. I Ayurveda, verdens eldste helsesystem, finnes det noen helt unike urter som har en veldig revitaliserende effekt på kroppen. Disse urtene kalles rasayanas og de kan tas av alle for å bedre allmenntilstanden. Ojas Energy er en slik rasayana som gir deg styrke og overskudd til å få en mye bedre hverdag.

Indisk stikkelsbær – en urt for overskudd

Indisk stikkelsbær eller amla er en av de mest C-vitamin rike urter som finnes. Den har 20 ganger mer vitamin C enn for eksempel appelsin. C-vitaminen er også bundet til en garvesyre som gjør at den tåler oppvarming og lagring. I Ojas Energy er amla hovedingrediensen. Amla er en sterk antioksidant og styrker immunforsvaret.

Tilberedning av amla i Ojas Energy

Amlaen i Ojas Energy har blitt behandlet etter tradisjonelle ayurvediske oppskrifter der juice blandes med fruktkjøtt og røres til væsken fordamper. Denne prosessen er meget møysommelig og gjentas 21 ganger. Dette gir en meget potent form for amla som er energigivende og vitaliserende for hele kroppen.

Urter for muskler og balanse i hormonene

Blandingen av *Mucuna pruriens* og indisk asparges (*asparagus racemosus*) hjelper til å skape balanse i hormonene hos både menn og kvinner. Denne blandingen kombinert med amla og mineralbøk (shilajit) gir også en effektiv hjelp til å bygge muskler i kroppen. Hvis du trener mye, er Ojas Energy et effektivt tilskudd for å øke muskelmassen. Har du lite energi, hjelper denne blandingen deg til å komme ovenpå.

Næring for kroppen

Mineralbøk, eller shilajit som den kalles i Ayurveda, er svært rik på mineraler og næringsstoffer. Shilajit er fossile planter som finnes i steiner i Himalaya. Når solen skinner på steinene kommer det et svart asfaltlignende stoff ut. Dette renses på tradisjonelt ayurvedisk vis ved hjelp av urter. Stoffet som brukes i Ojas Energy inneholder mer enn 85 ulike mineraler og mikronæringsstoffer i små mengder. Dette har en meget styrkende effekt på kroppen. I de ayurvediske skriftene omtales shilajit som "fjernereren av svakhet".

Produktet inneholder også spesielt bearbeidet jern og sink som er behandlet etter tradisjonelle ayurvediske oppskrifter som gjør det lett opptakelig og også lett fordøyelig for kroppen. Det betyr at det regulerer nivået av jern og sink i kroppen, tar opp der det er behov for det og skiller ut overskytende mengder der det er behov for det. I tillegg inneholder det perleøstersskjell som er en naturlig kalsiumkilde.

Ingefær, lang pepper og svart pepper gjør at opptaket av de ulike ingrediensene blir effektivt, slik at Ojas Energy totalt er en effektiv, nærende og revitaliserende urteblanding som gir overskudd, velvære og styrke når du tar det regelmessig over tid.

Ojas energy bygger muskler, styrker immunforsvaret og gir deg energi. Du kan også få kjøpt andre urtekosttilskudd på ayur.no. Jeg viser til de som har gitt meg gode erfaringer med dem over flere år. Å styrke fordøyelse, blodsirkulasjon (inkludert lever) og energisirkulasjon er noe som ayurveda virkelig stimulerer og som jeg har vært bevisst på i flere år. Sammen med avspenning som yoga, mindfulness og meditasjon styrker det kroppens egne selvregulerende mekanismer, som jobber for balanse og harmoni. Og at man har det bra med seg selv og ikke minst kultiverer et sattvisk sinn, som har med å styrke ro, harmoni, modenhet, klarhet og intelligens å gjøre. Flere fine verktøy for å være klar for å ta imot Vedantas selvkunnskap.

Det finnes mye bra kildemateriale og bøker om emnet ayurveda. Jeg har disse i min bokhylle (de kan fåes kjøpt I <http://www.amazon.co.uk> <http://www.amazon.com>

Dosha for life ,The Ancient Ayurvedic Science of Self-healing av Linda Bretherton og Jim Whitham  
Perfect health ,The Complete Mind Body Guide av Deepak Chopra

Jeg har også I min e-boksamling noen ayurvediske bøker, som blant annet Ayurveda for dummies. Det finnes sikkert mange andre gode bøker på området om man vil fordype seg mer.

Her er noen tips ,som man kan ha i bakhodet når man reiser og det er en slags ayurvedisk måte å forholde seg til på reiser og hva man bør være bevisst på.

<http://mapi.com/blog/ayurveda-on-the-road-grounding-vata-when-youre-on-the-move/>

Det er ikke rart at jeg har blitt ekstra glad i india med tanke på min interesse for fordypning i Vedanta, yoga, meditasjon/mindfulness og ayurveda. Det er mye god kunnskap og som man kan få erfaringskompetanse med spesielt i dette med forebyggende helse. Et av mine hjertebarn i livet.