

AYURVEDA

får kroppen att läka sig själv

Vår reporter reste till Indien och träffade Dr Saji Kumar som är ayurvedaläkare. Han hjälper stressade västerlänningar och välbeställda indier, men också dem som inte har råd att betala. Arbetet i sig gör honom lycklig, inte pengarna. Och hans råd till oss är sluta låta scheman och "måsten" styra våra liv. För när hjärnan aldrig får vila, då blir vi sjuka.

Arbetet som ayurvedaläkare gör Dr SAJI KUMAR väldigt lycklig



TEXT OCH FOTO: MARIANNE WESTERLUND

Det är söndag eftermiddag i Kovalam i sydvästra Indien. Den fuktiga värmen ligger som ett lock över den lilla kuststaden. Ljudet av trummor och klämtande klockor från templet intill hotellet blandas med det ständiga bruset från Arabiska havet.

Jag sitter i hotellobbyn och väntar på att bli upphämtad av doktor Saji Kumars assistent som ska ta mig med till en av hans tre ayurvediska kliniker. En av dem ligger här i Kovalam, en i Keralas huvudstad med det outtalbara namnet Thiruvananthapuram och en i fiskebyn Poovar.

Till de båda förstnämnda söker sig i huvudsak västerlänningar och välbeställda indier. Till kliniken i Poovar kommer indier som ofta inte har råd att betala för sitt läkarbesök. Det är på den kliniken jag ska träffa Saji Kumar. Som representant för Nära har jag satt på mig fin klänning och läppstift.

För mitt inre ser jag assistenten komma glidande i en elegant bil, doktorn driver trots allt tre kliniker. Men ack, vad man kan ha fel. På slaget två kommer en leende ung man in i lobbyn och presenterar sig som Suresh. I handen håller han en motorcykelhjälm. Ska jag åka motorcykel? Två mil? Med bara ben och sandaler? Här, i ett kaos av tutande bilar, bus-sar och rikshas som tycks köra lite hipp som

happ på de gropiga och ojämna vägarna!

Och inte nog med det. I vägdammet spankulerar getter, höns och en och annan ko runt fritt. Fotgängare i mängd finns det också, men naturligtvis inga trottoarer. Min första impuls är att tvärvägra. Den förstärks när det visar sig att Suresh bara har en hjälm med sig. – This is India, madame, ursäktar han sig. Det är bara föraren som behöver använda hjälm här.

Till räddning dyker hotellets kock upp och erbjuder sig att låna mig sin hjälm. Efter en stunds dividerande fram och tillbaka där nu några av hotellets gäster börjat delta – jag blir bestämt avrådd från att åka – tar dock nyfikenheten över. En tur med motorcykel med en främmande man i ett främmande land på väg till en ayurvedisk doktor, jag menar, hur ofta är man med om det? Dessutom måste ju faktiskt den här artikeln bli skriven!

5 000 år gammal läkekonst

Färden går utan malör genom tätt liggande byar och yppig vegetation och ja, det är faktiskt ganska roligt. En halvtimme senare borstar jag av mig det värsta dammet och tar av kockens hjälm utanför kliniken i Poovar.

I skuggan utanför huset sitter tjugotalet patienter på färgglada plaststolar och väntar

Suresh visar runt. På undervåningen finns undersökningsrum och gott om personal. Vitkalkade trappor som löper vid sidan av huset för upp till övervåningen. Här finns några rum för inlagda patienter, och här ligger också massagerummen från vilka en intensiv, lite från doft strömmar ut.

– Den kommer från olika medicinalväxter förklarar Suresh och öppnar dörren till ett av rummen. För er västerlänningar använder vi aldrig så här starkt doftande oljor.

På en mörk träbänk ligger en man utsträckt. Han är helt avklädd så när som på ett litet skynke runt höfterna. Två massörer bankar med rytmiska rörelser över hela hans kropp. I händerna håller de vita tygknyten fyllda av pulveriserade örter som först doppats i het olja.

Mannens hud glänser. Från topp till tå har han masserats i en dryg timme. Den varma oljemassagen ska upprepas flera dagar i följd och lindrar effektivt hans ryggsmärtor, får jag veta. Men var är doktorn?

– This is India, madame, säger Suresh återigen. Klockan tre här kan lika gärna betyda klockan fyra. Vi räknar inte tiden som ni gör. Man kommer när man kommer.

En stund senare sitter doktor Saji Kumar och jag i hans mottagningsrum med var sin kokosnöt framför oss som vi dricker ur



Det här är Saji:

Bor: i Thiruvananthapuram, Indien.

Ålder: 42 år.

Familj: Hustru och döttrarna Gayathri och Gouri Lakshmi.

Andlighet för mig är: "Den inneboende kraft vi alla har. Aham brahman betyder: 'Vi är alla lika inför Gud och den eviga kraften'. Att ge mina patienter stöd och styrka genom goda ord och handlingar".

Intressen: "Att läsa och att resa gör mig glad. Att sprida kunskap om ren ayurveda till världen för att kunna hjälpa människor ta del av denna naturliga vetenskap".

Kontakt: drsajikumarr@gmail.com eller gayathri000@yahoo.co.in

Vi ger inga mediciner för att förstöra bakterier utan höjer patientens immunförsvar



med sugrör. Inget kaffe här inte. Doktorn är mycket lugn, ler medan han talar, rösten är mörk och fyllig. Rummet vi sitter i är inrett i grönt och brunt, färger från naturen som lugnar sinnet.

På väggen hänger en mycket stor tavla av en äldre kvinna. Min första gissning är att det rör sig om en politiker, men nej, det visar sig vara Sajis mamma. Henne ska vi återkomma till senare. Men först, vad betyder ayurveda? – Ayu betyder liv, men också livslängd, upp-lyser Saji. När vi föds till den här världen utsätts vi för tidens tand som långsamt bryter ner kroppen. Allting på det fysiska planet är i konstant förändring. Med tiden dör vi, och sedan återföds vi igen.

– Veda betyder kunskap. Ayurveda, som är sanskrit, betyder alltså kunskapen om livet och kan härledas ur de gamla vedaskrifterna. Läkekonsten sägs vara mer än 5 000 år gammal och kopplingen till hinduismen är stark. Kropp och själ är en enhet. Vi skiljer aldrig kroppen från själen utan ser till hela människan.

Hjälper kroppen läka sig själv

Saji har arbetat som läkare i tjugo år. Sin examen tog han på ett prestigefyllt universitet i Thiruvananthapuram. Han är framgångsrik och skulle mer än väl kunna försörja sig på bara en klinik. Att han driver den här bland de fattiga, har delvis att göra med hans djupa övertygelse om karma.

– Jag beslutade att öppna kliniken i Poovar för att hjälpa lokalbefolkningen, säger han. Här finns det inga läkare och jag ser det som min plikt att hjälpa till. Ekonomiskt gör jag ingen vinning, men arbetet här gör mig väldigt lycklig.

– Vi människor är utan undantag upphov till vårt eget öde. Allt vi gör skapar karma, skickas likt en bumerang ut i universum och kommer tillbaka till oss. På gott och ont. Vissa ödesbågar kommer snabbt tillbaka, medan andra först efter flera liv. Ofta förstår vi inte varför saker och ting sker, särskilt om de är obehagliga och svåra. Det är dock alltid

vi själva som är deras yttersta orsak.

Vissa saker i livet kan vi inte kontrollera. Men, understryker Saji, vi kan till en viss del bränna dålig karma genom att ständigt bemöda oss om att göra gott i våra nuvarande liv.

– I varje ögonblick upplever jag karmavågor. Om jag inte skadar någon, vare sig fysiskt eller psykiskt, får jag själv beskydd av livet.

– Jag upplever hela tiden att jag får hjälp i vardagen, och jag är övertygad om att det beror på att jag hjälper andra.

Fler och fler människor upptäcker den ayurvediska läkekonsten. Jag är nyfiken på vilken som är den största skillnaden mellan ayurvedisk och västerländsk medicin.

– Inom modern medicin behandlar man sjukdomar, förklarar Saji. Läkare förskriver kemiska preparat som tas upp av kroppen och förstör bakterier. Men bakterier har en förmåga att bli resistenta och kemin har ofta biverkningar.

Saji ger ett exempel. Om en patient har lunginflammation skriver en västerländsk läkare ut ett recept på en speciell antibiotika för att behandla sjukdomen. Bakterierna dör och man känner sig bättre i andningsorganen. Däremot får man ofta problem med magen när man intar antibiotika. Och många bakterier har blivit resistenta.

Ända sedan man började använda penicillin i slutet av andra världskriget, har bakterier genom anpassning och evolution utvecklat sätt att skydda sig mot mediciner. Resistensen kan se ut på olika sätt. Bakterier kan till exempel förstärka sina cellmembran så att läkemedel inte kommer in i cellen, eller så skapar de proteiner som slår tillbaka mot antibiotikan och förhindrar dem från att ha effekt. Det betyder att människor som inte har ett tillräckligt starkt immunförsvar kan dö av infektioner.

– Och hela tiden kommer nya sjukdomar, säger Saji. Nu är det ebola. Vetenskapsmännen har panik och vet inte vad de ska ta sig till.

– Inom ayurveda behandlar vi kroppen.

Vi hjälper den att läka sig själv. Vi ger inga

mediciner för att förstöra bakterier utan höjer patientens immunförsvar.

Vi går tillbaka till exemplet med lunginflammation. Patienten ges speciella örter och medicinalväxter för att höja lungornas energi. Det stärker immunförsvaret och hjälper kroppen att göra det omöjligt för bakterien att leva vidare i lungorna.

– Immuniteten i sig dödar bakterien. När kroppen stärks har bakterien inte längre en omgivning den kan frodas i. Kroppen genomgår en reningsprocess och förstör själv bakterierna. Och man får inga som helst biverkningar.

Stress bryter ner kroppen

Saji uppskattar att han behandlar i snitt 3 000 patienter per månad. Det är inget som trötter ut honom, tvärtom ger det honom energi. Han är väl medveten om vikten att ta hand om sin kropp och själ genom att tänka rätt, handla rätt, röra sig rätt, äta rätt och andas rätt.

Andningens betydelse inom ayurveda kan inte nog betonas. Luftens reaktion i våra lungor och våra lungors reaktion gentemot luften är oerhört viktig för blodets tillblivelse. Och blodets sammansättning ligger till grund för vår förmåga att uppfatta.

– Vi behöver syre och livskraft till varenda cell för att kunna rensa bort orenheter vi samlat på oss, förklarar Saji. Många sjukdomar beror på syrebrist.

– Gör det ont eller spänner någonstans kan man medvetet rikta andetaget dit. Har man ont i exempelvis ett knä, så kan man föreställa sig att andetaget, livskraften, går till knäet. Det hjälper.

Stress är en av de främsta anledningarna till att vi västerlänningar söker upp ayurvediska läkare. Stress kan orsaka minnesförlust och bryter ner kroppen. Är vi stressade så andas vi fel och andas vi fel får vi ingen energi. De yogiska andningsövningarna är ett viktigt sätt att stärka vår livskraft.

– Det är inte enkelt att få bort själslig stress, men genom att kontrollera in- och utand-

ning, kan kroppen ta kontroll över sinnet.

Saji använder en liknelse för att beskriva hur stress påverkar kroppen. Häller man hett vatten i en kanna så blir den varm. Samma sak händer med kroppen om hjärnan är överhettad. Pulsen ökar, vi sover sämre, vi kan få stressrelaterade utslag, ont i magen och så vidare.

Ett omedelbart sätt att kortsiktigt sänka stress är att spola iskallt vatten över handlederna. Det lugnar.

Inom ayurveda behandlar man kroppen med olika metoder för att uppnå en lugnande och kylande inverkan på sinnet. En sådan är Dhara massagen. Den tar bort hetta ur kroppen och stillar sinnet. Massagen är mycket effektiv för människor med stressrelaterade sömnproblem.

Saji tar mig med till ett av behandlingsrummen och förklarar hur en Dhara massage går till. Patienten ligger på rygg på behandlingsbordet med en tygbindel runt pannan, den ska stoppa olja från att rinna ner i ögonen. Bakom patienten sitter massageterapeuten. I ett rep från en ställning hänger en oljekruka med decimeterlånga fransar undertill. Krukan, som svävar alldeles ovanför patientens huvud, är fylld med en blandning av olja, kärnmjolk och pulveriserade medicinska örter.

Under 45 minuter för terapeuten sakta krukan fram och tillbaka över pannan. De oljeindränkta fransarna smeker pannan på ett nästan hypnotiskt sätt och man försätts i ett absolut lugn.

Några dagar senare provade jag själv Dhara. Trots att det var förmiddag och jag var helt utvilad föll jag i sömn under behandlingen. Dhara massagen bör göras sju dagar i sträck. Vad kostar det då, undrar ni säkert. Priset varierar mellan olika ställen, men på Saji Kumars klinik Gayathri i Kovalam kostar en Dhara 1000 rupier, alltså cirka 130 kronor.

Saji säger vidare att många västerlänningar som kommer till honom är stressade på grund av sin familjesituation. Ofta handlar det om ensamstående kvinnor som söker en ny livspartner.

– Ni västerlänningar vill bli förälskade. Förälskelse är i grund och botten bara en kemisk obalans i kroppen och den går alltid över. När det sker, börjar ni hitta fel på personen ni är tillsammans med och så startar sökandet efter en ny partner som kanske passar bättre in i era föreställningar.

Scheman gör oss sjuka

I Indien är de allra flesta äktenskap arrangerade. Man gifter sig inom sin religion och sitt kast och det är föräldrarnas uppgift att hitta en lämplig brud eller brudgum till sitt barn. Varje söndag i Kerala publicerar tidningarna flera sidor med äktenskapsannonser där föräldrar annonserar efter lämpliga partners till sina söner och döttrar.

Så kallade love marriages förekommer, men är ännu ovanliga. När föräldrarna hittat potentiella äktenskapspartners, träffas det unga paret i snitt två gånger. Därefter sköts kontakten över telefon. Att besöka den blivande bruden i hennes hem är otänkbart. Efter cirka ett halvår äger giftermålet rum. Också Saji lever i ett arrangerat äktenskap. – Min mor var en oerhört klok och kärleksfull kvinna, och det var hon som bestämde vem jag skulle gifta mig med. Vi var inte förälskade, men min fru och jag har genom åren lärt oss att älska varandra. Våra två döttrar älskar jag över allt!

Saji menar att vi västerlänningar ofta gör våra liv onödigt komplicerade. Vi måste jobba mellan vissa klockslag, vi får inte komma för sent eller för tidigt, vi uppför oss efter vissa koder, vi vill klä oss så eller så, våra barn måste ha alla möjliga hobbies och så vidare.

– Ni låter scheman och föreställningar styra era liv. Era hjärnor får aldrig vila. Resultatet är att ni blir sjuka.

– Livet är egentligen enkelt. Tänk på dagen som är i dag. Det som har varit har varit och morgondagen är ännu inte här. Försök att leva i nuet, inte i en tänkt verklighet.

– Gör dagens uppgifter så gott ni kan. Gör ni ert bästa får ni också resultat. Det räcker. □

Inom ayurveda behandlar vi kroppen. Vi hjälper den att läka sig själv

Detta får ayurvedaläkaren själv att må bra:

● Att äta rätt och att vara hängiven mitt arbete.

● En balanserad kost, i mitt fall en vegetarisk, skapar en sund kropp.

● Maten vi äter påverkar också vårt sinne. Jämför ett växtätande djur med exempelvis ett lejon.

● Att hjälpa människor som har det svårt ger mig kraft.

● För mig är det viktigt att vara en god människa för att må bra.