



Tänk på vad du äter, hur mycket du äter och när du äter

# Ändrad livsstil gör under för din hälsa!

Den ayurvediska livsstilen får allt större spridning i Sverige, i takt med att vi blir mer måna om vår hälsa. Att äta rätt, tänka positivt, ta sig tid för meditation och yoga påverkar ditt dig mer än du tror. Och den som provat ayurveda blir lätt frälst, för detta är första steget till ett friskare liv!

TEXT OCH FOTO: MARIANNE WESTERLUND

Jag är på väg till den ayurvediska hälso-kliniken Bethsaida i sydvästra Indien. Det är fuktigt och mycket varmt, kvicksilvret i termometern smyger sig upp mot 33 grader. Bakom mig lämnar jag vägdamm, trafikchaos och tusentals färgsprakande människor i ett myllrande gatuliv.

Väl framme är det som att kliva in i en annan värld. Ett område med diskret lyx breder ut sig framför mig och en färg dominerar: grönt. Grön, yppig vegetation varhelst man ser och hotellgäster iklädda mörkgröna sparockar. De som just fått oljemassage bär tygklutar

i en matchande grön nyans runt huvudet. Grönt är nämligen den färg som verkar mest lugnande på sinnet, får jag veta. En stressad själ andas djupare, får lugnare puls och kommer lättare till ro omgiven av grönt.

Kliniken har en behjärtansvärd tradition att stötta barnhem i närområdet. Från det att barnen lämnas in på tremmen står Bethsaida för deras uppehälle och skolgång. Som vuxna, väljer vissa av dem att börja arbeta här. Några jobbar i köket dit jag först förs för att få en inblick i den ayurvediska matkulturen.

Chefskock Sebastian Dasan väntar med en välkomstdrink. Det friskt smakande kokosnötsvattnet dricker man direkt ut nöten med ett sugrör.

– Förutom vatten innehåller drycken



## Det här är Shayana:

**Ålder:** 33 år.  
**Bor:** I Trivandrum.  
**Familj:** Man och ett barn.  
**Hälsa för mig är:** Att gå i säng runt tiotiden på kvällen och få en god natts sömn, 6-8 timmar. Att vakna innan väckarklockan ringer. Att meditera och yoga en timme före frukost. Att alltid komma ihåg att kropp och själ är en enhet.  
**Livsmål:** Att kunna hjälpa fysiskt och psykiskt sjuka människor att återfå sin hälsa.  
**Kontakt:** [www.bethsaidahermitage.com](http://www.bethsaidahermitage.com)

vitamin B och C, fosfor, kalcium, zink och kalium. Vi ger den ofta till gästerna före ett yogapass, förklarar han.

Här i köket, där ett tjugotal personer arbetar med att tillreda lunchen, är det full fart. Jag får följa deras arbete i ett par timmar och se den ena läckerheten efter den andra trollas fram under deras fingrar.

## Kryddor stärker hälsan

Senare kommer gästerna till matsalen för att leta upp den kost som passar för just deras speciella kroppsconstitution eller dosha, som det heter. De tre doshorna benämns vata, pitta eller kapha.

– Kryddor är oerhört viktiga i den indiska kokkonsten. Här i Kerala växer Indiens finaste, berättar Sebastian medan han strör kummin i en gryta. Både matmältning och immunsystem stärks av kryddor.

I en sektion av köket står två unga män och skär upp frukt och grönsaker. Männen har vuxit upp på ett av barnhemmen. Det går inte att missta sig på att de är stolta över att



## Det här är Sebastian:

**Ålder:** 44 år.  
**Familj:** Hustru och två vuxna barn.  
**Bor:** I Poovar.  
**Yrke:** Kock sedan 28 år.  
**Hälsotips:** Ångkoka grönsaker för att bevara vitaminerna. Ät mungbönor. Undvik rött kött och stekt mat. Drick vatten mellan måltiderna och en halvtimme före och efter maten.  
**Kontakt:** [www.bethsaidahermitage.com](http://www.bethsaidahermitage.com)

lära sig hantverket som kock. Grönsakerna de arbetar med kommer från de egna trädgårdarna där allt odlas ekologiskt.

– Vi serverar också en hel del fisk som fångas av lokala fiskare. Fiskcurry är min favoriträtt, upplyser Sebastian.

Natttid lyser fiskebåtarna som eldflugor ute på havet, glittrar i kapp med stjärnorna på himlen. För någon dag sedan var jag med om ett fascinerande skådespel. I den tropiskt varma kvällen stod ett tjugotal sjungande fiskare nere på stranden. Med gemensamma krafter drog de mödosamt upp ett stort och tungt nät ur vattnet. Den suggestiva, nästan magiska sången underlättade deras arbete.

– En huvudorsak till att ni västerlänningar blir sjuka är maten, inleder den ayurvediska läkaren Shayana senare på sin mottagning. Vad ni äter, hur mycket ni äter och när ni äter.

– Men den värsta boven är stress. Allt fler forskare i både öst och väst hävdar att merparten av alla sjukdomar är stressrelaterade.

## Yoga i gryningen

Shayana har arbetat på Bethsaida sedan 2006. När nya gäster anländer upplever hon att många av dem är uppe i varv. Ansikts-



Bananblomman kan användas i curryrätter eller som en spännande ingrediens i sallader.

Grönt är den färg som verkar mest lugnande på sinnet

musklerna är spända, axlarna uppdragna och andningen ytlig. Här gäller det för klinikens fem doktorer att hjälpa dem återfå balans i tillvaron. De får lära sig äta rätt, meditera och yoga.

– Yoga har blivit väldigt populärt i väst, men när jag frågar våra gäster hur ofta de yogar, svarar de flesta en till två gånger i veckan. Det räcker inte! Yoga bör praktiseras varje dag så att kroppen blir rörlig och sinnet stillas.

Bästa tiden för yoga är tidigt på morgonen. Övningarna bör göras under minst 20 minuter och alltid på fastande mage. Idealt är att dricka ett glas varmt vatten före.

Själv stiger Shayana upp vid femtiden varje dag för att meditera och yoga en timme. Under meditationen, som utförs i skraddarställning, sluter hon ögonen och upprepar mantrat OM, som ska uttalas AUM.

– A inverkar direkt på hjärtchakrat, U på halschakrat och M på tredje ögat. Koncentrerar man sig på OM går det att stänga ute alla störande tankar som likt apor hoppar runt i hjärnan.

Yoga och meditation är utmärkta verktyg för att minska stress, men faktum är du kan uppnå samma resultat genom att lära dig äta på rätt sätt.



– Om du inte bryr sig om i vilket sinnestillstånd du äter, om du har bråttom, är nervös, eller mitt uppe i en hetsig diskussion, vad spelar då meditation för roll? Lika illa är det äta på en bullrig restaurang eller med teven på.

– Medan vi äter har vi möjlighet att öva oss i avslappning och koncentration och skapa harmoni för alla våra celler.

Måltiden bör intas i en lugn och avslappnad atmosfär, utan yttre stimuli som tidningar eller mobil. Varje munfull ska tuggas om och om igen för att underlätta matsmältningen. Mellan tuggorna bör man lägga ner besticken och då och då ta ett djupt andetag. Mental hygien bör också praktiseras.

– Tacka för maten du har på bordet. Det är allt annat än självklart. Sänd också en tack-samhetens tanke till bonden som sått och skördat det du äter.

– Den övningen är en av de bästa som finns för att tillgodogöra sig näringen optimalt.

### Klokt avstå sista tuggorna

Föreställningen att man behöver äta stora portioner för att hålla sig frisk och stark är helt fel. Tvärtom, äter man för mycket blir man trött, och man försvarar eller till och med blockerar matsmältningen.

Många sjukdomar uppstår för att man äter för mycket. Magen bör bara fyllas till tre fjärdedelar. Att avstå från de där sista tuggorna kan göra under. Den icke fysiska kroppen fyller ut tomrummet som den sista lilla hungern lämnar efter sig, genom att hämta energi från ett andligt plan. Det gör att man

känner man sig lättare, gladare och energifylld efter maten.

Inom den ayurvediska medicinen är det a och o att höja patientens immunförsvar. Man behandlar aldrig symptom utan försöker finna roten till sjukdom.

– En god matsmältning och att kunna tömma tarmen varje dag är oerhört viktigt för hälsan. Idealt vore att gå på toaletten strax efter man vaknat på morgonen.

Frukost bör man äta mellan 06.30-08.30, dock senast en timme efter man stigit upp. Dagens viktigaste mål är lunchen som ska intas mellan 12.30-14.30. Kvällsmaten bör vara lätt och infalla mellan 18.30-20.00. Därefter behöver kroppens inre organ få vila i åtminstone två timmar innan man somnar.

– Européer går ofta i säng sent på kvällen eftersom de äter kvällsmat sent. Många äter stora portioner som gör att de sover sämre. En störd sömn gör att matsmältningen försämras.

Vill man absolut ha animalisk näring går det bra att äta fisk ett par gånger i veckan. Shayana rekommenderar dock att helt avstå från rött kött.

– Fundera på hur grisar lever. Allt man ger dem glufsar de i sig. Eftersom grisar inte svettas stannar alla gifter kvar inne i kroppen. Låter det hälsosamt att äta kadavret av ett sådant djur?

– Folk tror att de får i sig protein av kött, men i stället borde de äta det naturliga protein som finns i spannmålsprodukter, linser, baljväxter och nötter.

– Genom att ändra på sin livsstil kan man göra under för hälsan! □



### Livsfilosofin ayurveda

● Ordet ayurveda är sammansatt av ayur som betyder liv och veda som betyder kunskap. I Indien har ayurveda en lång tradition och sägs vara mer än 5000 år gammal.

● Inom läkekonsten använder man sig av naturliga örtpreparat och oljor och vinnlägger sig att hitta orsaken till sjukdomar. Därför tar läkningsprocessen i regel längre tid än inom västerländsk medicin där man använder kemiska preparat och tillämpar symptombehandling.

● Ayurveda räknas som en holistisk vetenskap och används inom alla livsområden: kroppsligt, andligt och själsligt.

### Ayurvediska huskurer:

● Hosta och andningsproblem lindras av en tesked honung med färsk malen svartpeppar.

● Gaser går bort med kumminvatten. Koka upp vatten och tillsätt några krossade kumminfrön, låt dra minst fem minuter innan du dricker.

● Invärtes hemorrojder botas av kärnmjolk med riven ingefära och curryblad.

● Tandhälsa är viktigt! Att skölja munnen med ekologisk sesam- eller kokosolja stärker tandköttet och motverkar torrhet i halsen. Det förebygger även tandlossning. Sila en matsked olja mellan tänderna i två-tre minuter. Svälj inte, eftersom oljan kan innehålla avlagringar och bakterier.

## 8 livsstilstips för din hälsa

**1.** När du vaknar på morgonen, så ligg kvar en stund i vila. Precis som du rensar bort ogräset i din rabatt, ska du rensa bort tyngande och energislukande tankar ur ditt medvetande. Vilken är din första tanke på morgonen? Att du måste ha kaffe? Att vädret är dåligt? Att ett jobbigt möte väntar? Vänd tankarna inåt! Tacka för att du får vakna upp till en ny dag. Lyssna till ditt innersta och fråga dig själv: "Vad vill jag göra idag? Vad skulle få mig att må bra i dag? Le mot din spegelbild och ge dig själv uppskattning för den du är."

**2.** Drink ett glas varmt vatten, varmt på spisen, före frukost. Du kommer att märka hur din kropp renas, att njurar, huden och andra organ blir av med avfall och att du känner dig fräschare. Kanske tanken på att dricka varmt vatten tar emot. Det är bara en tanke, du vänjer dig snabbt och efter ett tag vill du inte vara utan denna nya, goda vana.

**3.** Genom att vistas mycket i naturen, där färgen grönt dominerar, kan man lägga av sig mycket inre stress. Naturen lär oss så mycket. Titta upp på himlen. De moln som kanske täcker solen drar förbi. Likadant är det med bekymmer, de kommer och går. Livet skiftar ständigt.

**4.** Stress gör oss sjuka. Försök att se det som du tycker att du måste hinna med uppifrån, ur örnens perspektiv, så får det en annan proportion. Det blir mindre och obetydligare.

**5.** Försök att börja din dag med en stunds yoga, gärna som en regelbunden vana. Yoga är ingen tävling där det gäller att komma in i akrobatiska positioner och slå knut på sig själv. Var inkännande. Utför positionerna utifrån din kropps förutsättningar. Till varje position finns det variationer. Du behöver inte göra yoga en timme varje gång. Tjugo minuter kan räcka.

**6.** Tacka för maten du har framför dig. Ät i lugn och ro utan störande influenser som tv eller telefon. Min favoritkock i Indien har byggt ett minitempel till sig själv i anslutning till sin restaurang. Innan han börjar sitt arbete står han där, omgiven av levande ljus, i bön och kontemplation. Ritualen uttrycker hans vördnad för maten och samlar honom inför arbetet.

**7.** Frukost bör man äta mellan 06.30-08.30. Dagens viktigaste mål är lunchen som ska intas mellan 12.30-14.30. Kvällsmaten bör vara lätt och infalla mellan 18.30-20.00. Därefter behöver kroppens inre organ få vila i åtminstone två timmar innan du somnar.

**8.** Ät måttligt. Fyll magen till tre fjärdedelar, avstå från de sista tuggorna. En överfylld mage stjälar energi, gör dig trött och försvarar matsmältningen. Att äta sent gör att du sover sämre.