



# Hitta din livsstil med **ayurveda**

Ayurveda handlar om balans och hur vi kan finna den livsstil som passar var och en bäst. Inom ayurvedan finns ett system som hjälper oss att uppnå balans trots att vi alla är unika och har olika förutsättningar. Här får du ayurvediska råd och tips, som också ger frid i sinnet.



Ayurveda, som på sanskrit betyder kunskapen om livet, har funnits i tusentals år, och överlevt och anpassat sig efter hur vår civilisation har förändrats.

Det handlar om balans, och att på bästa sätt finna den. Inom ayurvedan finns ett system som hjälper oss att uppnå balans trots att vi alla är unika och har olika sammansättningar i vårt inre universum. Vår kropp är vår borg där vi ska leva vårt liv och om vi inte tar hand om den kan vi inte leva livet fullt ut. Om vi har sjukdom och svaghet i vår fysiska kropp är det väldigt svårt att via våra sinnen nå vårt inre och därmed finna vår väg hem, till den harmoni och enighet som vi alla har vårt ursprung i.

- Hälsa är så mycket mera än att inte vara sjuk. Det har att göra med balans och styrka. Men det är svårt att själv veta vad man behöver för att finna detta, och där är ayurvedan redskapet. Inom ayurveda är en balanserad individuell kropps-konstitution nyckeln till hälsa, skriver *Anne Green* i sin bok "Principles of Ayurveda".

**I INDIEN SAMARBETAR** den ayurvediska läkekonsten med den moderna, hand i hand. Man anser att de båda kompletterar varandra och är bra för olika saker. Ayurvediska apotek är minst lika vanliga som de moderna. Och ayurvediska kliniker finns det gott om, där man kan få allt ifrån en enda massage till månads-långa individuella behandlingar som baseras på den inledande läkarkontrollen och kompletteras med örtbaserade mediciner. Man behöver inte ha en specifik sjukdom eller besvär för att dra nytta av behandlingen, utan kan också ta den för att just balansera upp sin kropp för att

sedan kunna leva mer i harmoni med sig själv. Under själva behandlingen bör man äta endast vegetarisk föda, men sedan kan man på inrådan av den ayurvediska läkaren anpassa sig till den kost som ens personlighetstyp mår bäst av.

- Men jag försöker att inte göra det svårt för klienten, för då skapar det ytterligare ett



stressmoment i livet, säger den ayurvediska läkaren *T Manoj* som sedan många år arbetar på den väl ansedda ayurvediska kliniken Sanjeevani i Varkala i den sydindiska delstaten Kerala.

**DET KAN HANDLA OM** små förändringar i livsstilen som kan vara avgörande för att personen ska kunna ha ett mer harmoniskt och välmående liv i sin vardag. I Manoj's familj finns en över 400-årig tradition av ayurvedisk läkekonst. Doktor Manoj har ofta europeiska klienter och det absolut mest vanliga problemet är stress.

- Man arbetar för mycket i Europa vilket skapar stress, som i sin tur blockerar energiflödet och ger spänningar. I förlängningen kan detta utvecklas till bland annat tumörer. Kanalerna måste vara öppna för att man ska må bra!

På kliniken arbetar han och hans mångåriga medarbetare med att återställa balansen, genom att ta hänsyn till alla delar av oss, såväl kropp som sinne och själ.

Alla människor har en unik fysisk sammansättning, vilket man inom ayurvedan uttrycker genom indelningen i olika personlighetssammansättningar, så kallade doshor. Det finns

”Drick  
hett vatten  
med  
ingefära  
och  
koriander,  
det ger mer  
eld!”

tre huvudgrupper (vata, pitta och kapha) men alla är vi en blandning av dessa tre, där ofta två är dominanta. På klinikerna brukar man inleda med att avgöra vilken sammansättning klienten har eftersom detta sedan styr hela behandlingen. Och det är inte ett enkelt blodprov som vi är vana vid, utan under samtalet med klienten får läkaren efterhand en ganska



# KRISTALL RUMMET

Skönhet, kärlek och kraft.



Facetterad Akvamarin med regigt djup monterad i silver 925. Från 150 till 3500 kr.



Mångfärgad Venus från Wilendorf & silvverpärla på silvverkedja av små kuler. Allt är silver 925 och ädelsten. Från 95 kr till 450 kr.



Halsband Vindrada för Site chakrat med turkos och ljusblå ädelstenar. Färg i 3 olika längder. Från 450 till 1100 kr.



Facetterad rosekvarts monterad i silver 925 från 300 till 870 kr.

Chakrahänge med 7 olika ädelstenar monterad i silver 925. Flera olika varianter från 350 till 450 kr.



Tibetansk Buddha, Färg även i vitt, från 190 till 450 kr.



Chakraarmband med ädelstenar i regnbågens färger och silvverdetaljer. Färg i fler varianter bl.a med fyllda detaljer. Från 60 kr till 495 kr.



Bergskristallspetsar med turkos från 90 kr.

Sveriges bästa sortiment trumade ädelstenar och kristaller från hela världen från 5 kr/st. Fostodert från Peru, kryssal från Australien och rosekvarts från Brasilien.

**Detta och mycket mer kan du handla direkt på nätet!**

Butiker: Västerlånggatan 21 & Hökens gata 6 i Stockholm  
Kontakt: info@kristallrummet.se eller 08-714 88 10

**Vi välkomnar nya återförsäljare.**

Om du har en butik eller annan verksamhet och vill komplettera med försäljning av våra produkter - hör av dig!

**Ring för information om återförsäljare på din ort.**

**www.kristallrummet.se**

## 2 DELTAGARE

OM BEHANDLINGEN PÅ SANJEEVANI I VARKALA



Marion Ekberger, 56 år



Ewamaria Rönnbäck, 42 år

**BOR** Linköping och Varkala.  
**YRKE** Naturbrukslärare.

### 1. VILKEN AYURVEDABEHANDLING HAR DU FÅTT?

– Jag har tagit två tvåveckorsperioder med några veckors paus emellan. Jag har svår fibromyalgi sedan flera år med stelhet i musklerna och ständig värk dygnet runt. Det bröt ut 2005 efter en utmattningsdepression år 2002. Jag saknar helt arbetsförmåga. Sedan flera år tillbringar jag halva året i Indien och märker skillnad direkt av värmen. Efter några månader här och med regelbunden massage kan jag halvera medicindosen.

### 2. VAD HÄNDE UNDER BEHANDLINGEN?

– Jag fick sex olika avslappningsbehandlingar under 14 dagar. Jag har mycket spänningar i kroppen på grund av smärtan, och spänningarna ger i sin tur mer smärta, och det blir en ond cirkel. Jag fick förutom daglig helkroppsmassage ångbad, varm oljepasta på ryggen, massage med riskuddar, och oljedroppning i pannan.

### 3. OCH RESULTATET?

– Jag blev helt klart bättre! Inte direkt efter, men efter en vecka 14 dagar. Jag glömde till och med att ta mina värktabletter! Och det sitter i fortfarande, efter tre månader. Jag är nere i 25 procent av min vanliga medicindos. Ayurvedaläkaren tror att jag kan bli helt bra efter cirka tre år med en behandlingskur om året.

### 4. VARFÖR ÄR AYURVEDA SÅ BRA?

– Den har mycket att ge när det gäller smärtproblematik, jämfört med den västerländska medicinen som mest har piller att erbjuda där. Ayurvedan kan hjälpa till att återställa balansen i kroppen.

**BOR** Kalix.  
**YRKE** Levnadskonstnär.

### 1. VILKEN AYURVEDABEHANDLING HAR DU FÅTT?

– Jag gick en 21-dagars behandling hos två underbara bröder här i Varkala. Jag lider av sjukdomen kroniskt trötthetssyndrom sedan en infektion 1998. Jag är ständigt trött, blir sjuk vid minsta ansträngning och har problem med lymfsystemet. Jag fick min diagnos för två år sedan.

### 2. VAD HÄNDE UNDER BEHANDLINGEN?

– De började med att gå igenom över hundra punkter på min kropp för att se var smärta och underfunktioner sitter. Utifrån det började behandlingen, som inleddes med en tarmrensning. De hade ingen färdig plan utan jobbade på de symtom som fanns för dagen, genom att känna på kroppen och avgöra vad som behövdes. De kombinerade sedan massage med olika ayurvedabehandlingar.

### 3. OCH RESULTATET?

– Jag har gått ner tio kilo i vikt genom att sluta med salt och därmed tappa vätska. Jag har efter behandlingen lättare att sova utan värk. Knutarna jag hade på armarna är borta, vilket gör att jag kan sträcka ut dem helt igen. Jag mår olika bra olika dagar, men när jag mår bra nu så mår jag så himla bra! Jag önskar att det fanns sådan här behandling i Sverige för då skulle jag fortsätta må bra hemma. Nu har det gått 1,5 månad sen behandlingen och jag känner att det är dags igen. Jag fick också hjälp mot min psoriasis på fötterna.

### 4. VARFÖR ÄR AYURVEDA SÅ BRA?

– Helhetstänket! Att de ser kropp och själ som ett och behandlar därefter. Ayurveda borde vara accepterat även inom den svenska sjukvården, som ett komplement.



klar bild av vem man är och i kombination med pulsmätning, kontroll av energipunkter, erfarenhet och intuition kan personligheten bedömas. Vilka sjukdomar eller problem man har visar också på var, och i vilken dosha, man har sina svagheter. Om någon dosha är för dominant kan den behöva minskas, medan en annan kan behöva stärkas. Allt handlar om balans och harmoni.

Behandling i all ära, men det viktigaste är ju att finna den där harmonin och balansen i vardagen. Alla har ju inte heller möjlighet att åka flera veckor till Indien. Men vad kan man göra själv då, i sin kanske stressiga vardag?

- Det är viktigt att sova åtta timmar och helst inte somna efter klockan tio på kvällen. Att äta hälsosamt, utifrån vad ens personlighetstyp kräver är också viktigt, säger doktor Manoj och ger också ett tips på ett hälsovatten som kan vara bra om man vill stärka sig:

- Drick hett vatten med torkad ingefära och torkad koriander i, det ger mer eld!

Att dricka varmt vatten är för övrigt något han rekommenderar alla att välja framför kallt vatten eftersom det hjälper till att rena kroppen. Det är bra för flödet i kroppen och cellerna får näring.

- Om det har kommit smuts på golvet är det lättare att få bort det med varmt vatten än med kallt, och det är samma sak i kroppen.

**SÖMNUM OCH VILKEN KOST** man har är centralt inom ayurvedan. Man går så långt som till att det är helt avgörande för hälsan vad man äter, och på vilket sätt. Olika sorters mat är också bra för olika delar av kroppen.

Kroppen är helt enkelt en produkt av vad vi äter och födan gör oss antingen lyckliga och friska eller olyckliga och sjuka. I Indien är många av olika skäl vegetarianer, men det är inte något som ayurvedan manar på oss att bli, förutom ►



under en pågående behandling. I övrigt beror det helt på vilken personlighetstyp man är vad kroppen mår bra av eller inte.

- Det kan vara bra att vara vegetarian, men om kroppen inte är van vid det kan man inte sluta direkt, och kroppen kan också protestera efter några år, och då ska man lyssna till det, säger doktor Manoj.

Ayurvedan är ett livsstilsprogram där det finns tips, råd och regler för alla dagliga rutiner såväl som mer allmänna förhållningssätt. Det



finns tre aspekter: att kureras, skydda och förebygga. Följer man dessa regler noggrant ska man kunna behålla sin hälsa livet ut. Det säger doktor *Kamaraj*, som är en relativt ung ayurvedisk läkare med många specialiteter. En äldre läkare är hans mentor på kliniken Namasthe i Varkala där han arbetar sedan fyra år.

- Jag har fått många att sluta med antidepressiva medel trots många års användning, med hjälp av ayurvediska metoder i kombination med livsstilsförändringar och yoga, säger han.

Andra vanliga problem han hjälper framför allt västerlänningar med är artros, ryggproblem och oregelbundna hjärtslag. Han har också haft flera MS-patienter.

- Jag har inte botat dem, men fått deras skov

att plana ut och sjukdomen att stabiliseras.

Även doktor Kamaraj betonar vikten av att äta och sova rätt, även om inte heller han tvingar någon att göra alltför stora förändringar, utan betonar att det måste fungera i vardagen därhemma också.

- Det är minst lika viktigt hur du äter din mat som vad du äter, säger han och syftar på en stressfri miljö där man fokuserar bara på att äta under måltiden.



Yoga är ett viktigt komplement till behandlingen och också något man kan fortsätta med hemma. Doktor Kamaraj arbetar mycket med att lära ut individuella yogaövningar som är avsedda just för ens egna förutsättningar eller problem. Han använder också akupunktur, akupressur, reiki, reflexologi och kiropraktik i behandlingar för att hitta rötterna till de problem man dras med. 🍃

Text och foto Ann-Sofie Widmark  
Bild Shutterstock

## Plus mer

[www.namastheayurveda.com](http://www.namastheayurveda.com) (Namasthe)  
[www.keralaayurveda.com](http://www.keralaayurveda.com) (Sanjeevani)  
[www.aswanidevakalari.com](http://www.aswanidevakalari.com) (Bröderna på Aswani)  
[www.upplevelseresor.in](http://www.upplevelseresor.in)

Böcker:

"Thorsons principles of Ayurveda", Anne Green (Thorsons)

"Ayurveda – the ultimate medicine", dr S.C. Sharma (Wisdom Tree)

"Livskraft i vardagen: med inspiration av ayurveda", Eva Forsberg Schinkler (Norstedts)

"Örtapoteket", Janne Hallqvist (Ica Bokförlag)

"Ayurveda för ditt sinne", Janesh Vaidya (Bonnier Fakta)

# Nytt kurs- och hälsocenter

Ayurveda sedan 1985

- Utbildning till Ayurvedisk Hälsorådgivare i Göteborg, start 27-28/8
- Utbildning till Ayurvedisk Hälsorådgivare i Stockholm, start 3-4/9
- Grundkurs i Ayurvedisk läkekonst med Peter Ljungsborg, den 3-4/9
- Klassisk Yoga och Livsyoga/Kundaliniyoga
- Ayurvediska behandlingar som Abhyanga, Shirodhara, Ryggbehandling, Marma m fl
- Söndagsretreat, den 18/9
- Tre-dagars-retreat, den 22-25/9
- Vaastu-Helgkurs för hemmabruk 8-9/10
- Panchakarma-behandlingar, 10-16/10
- Utbildning till Ayurvedisk Massagterapeut, start i november
- Kurs i Vedic Art med Hjördis Thelander, del 1 den 12-13/11 och del 2 den 19-20/11



Skandinaviska  
AYURVEDA-AKADEMIEN

Enklare övernattningsalternativ kan erbjudas för långväga gäster

Ayurveda-Akademien, Åkervägen 1, 191 40 Sollentuna/Helenelund  
[www.skand.org](http://www.skand.org), [www.ayurveda-akademien.org](http://www.ayurveda-akademien.org), [info@skand.org](mailto:info@skand.org)  
Bokning via [www.bokadirekt.se](http://www.bokadirekt.se)

Skandinaviska Institutet  
för  
Hälsa och Andlig Utveckling