

STOR AYURVEDA-GUIDE:

Skjønnhet fra innsiden

En rekke stjerner som Gwyneth Paltrow og Jennifer Aniston sverger til ayurvediske kostholds- og skjønnhetstips. Hva er egentlig ayurveda – og hvordan kan du benytte deg av disse metodene? Her er alt du trenger å vite!

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: ISTOCKPHOTO

HVA ER AYURVEDA?

- En 5000 år gammel kropp-, sinn- og sjel-teori som stammer fra de vediske skriftene.
- Basert på tanken om at sunn helse er balanse.
- Ved å finne en persons unike konstitusjon eller dosha, kan man finne ut hva slags mat den personen vil ha det best med å spise.
- Består både av ernæringsråd, trening, detox, meditasjon og daglige aktiviteter.
- I tillegg til klassiske medisinske undersøkelsesmetoder, som blod-, urin- og spyttprøver, bruker en ayurvedisk lege også puls-, ansikts-, kropps-, leppe-, tunge-, øye-, negle- og personlighetsanalyse for å komme frem til en persons dosha.
- Den vanligste behandlingsformen er å gjenopprette balansen i livsenergiene ved hjelp av meditasjon, diett, urter og livsstilsjusteringer.
- Hvis ubalansen er større, kan man anvende pancha karma, som betyr «fem handlinger». Målet er å nøytralisere og eliminere giftstoffer fra kroppen, og dette gjøres ved bruk av oljer, urter, massasje, dampbad, tarmrensing og urte/oljeblandinger. En slik behandling kan vare i alt fra én dag til flere uker.

I ayurveda betraktes skjønnhet som en sentral del av personligheten vår. Det 5000 år gamle filosofiske og medisinske indiske systemet gir oss ikke bare nøkler til naturlig skjønnhet, sunnhet, glede og balanse. Det inneholder også en rekke konkrete tips til hvordan vi kan finne vår egen ungdomskilde, basert på hva slags ayurvedisk type vi er. Cameron Diaz og Inger Lise Rypdal er vata, Jennifer Aniston er pitta, og Oprah Winfrey er kapha. Hvilken type er du, og hvordan kan du gjøre det beste ut av kropp, helse, sinn og sjel?

DE FEM ELEMENTENE

Ayurvedisk filosofi er basert på at kroppen er styrt av tre energier eller kropp/sinn-konstitusjoner, såkalte doshaer: vata, pitta og kapha. Sykdommer er et resultat av ubalanse i disse, og målet med ayurvedisk behandling er å gjenopprette balansen ved å styrke kroppens egne helbredende egenskaper. Dette gjør man blant annet ved hjelp av sunt kosthold, urter, yoga og meditasjon.

– Ved å kjenne til kroppens naturlige sammensetning og energi, kan du lære deg å spise, drikke og trene slik det er aller best for akkurat deg, sier Eva Hjelden, en av få profesjonelle ayurveda-konsulenter i Norge.

Hun hjelper folk med å finne sin ayurvediske type og gir gode råd om hvordan man kan oppnå best mulig balanse mellom sine doshaer.

I ayurveda tenker man at alt i verden er delt inn i fem grunnelementer: eter, luft, ild, vann og jord. Dette gjelder også kroppen vår, som skal ha varierende grad av de fem elementene i seg, i overført betydning.

Elementene viser seg i kroppen vår gjennom doshaene.

– Mens de fem elementene er passive «byggeklosser», er doshaene de aktive aspektene av elementene. Vata inneholder blandingen luft og eter, pitta inneholder ild og vann, og kapha inneholder vann og jord. De førstnevnte er de som er «i aktivitet» og er viktigst å merke seg. Jord og eter er komplementære krefter som også virker inn, forklarer Hjelden.

DOSHA-MIKS ER VANLIG

Det er vanlig å ha mest av én dosha representert i seg, og lite av de to andre, eller å ha to dominerende doshaer og ganske lite av den tredje.

– Å ha alle tre doshaer likt representert i seg er uhyre sjeldent, sier Eva Hjelden.

Tanken er at hvis du har en konstitusjon med mye ild, som pitta, bør du dempe denne ilden litt ved å tilføre mat som gir mer av vann- eller luftelementet til kroppen. Og omvendt.

– Fyller du på mer ild (sur, salt, sterk mat) til en ild-kropp, kan det bli for mye og føre til stress og ubalanse. Mens en dorsk kapha-kropp (vann og jord) som er veldig bedagelig, kan trenge litt ild både i mat og trening, forteller hun.

Både vata og kapha er kjølige doshaer, så de trenger begge mer påfyll av varme. Sett bort fra dette, er vata og kapha motsatser.

– Vata-mennesker trenger kapha-mat (tung, oljete, jordet, fuktig), og kapha-mennesker trenger vata-mat (lett tørr, klar) for å balansere seg. Pitta er oljete og trenger tørr vata-mat for å rette opp balansen, for å si det enkelt, sier ayurveda-konsulentene. ▶

Finn din type

Se på kjennetegnene og finn ut hvilken energitype du er – og dermed hva du bør spise. Ønsker du å legge helt om til et ayurvedisk kosthold, bør du konsultere en ekspert først.

VATA – dominert av luft

Kroppstype: Slank mot tynn.

Mentalt: Entusiastisk og fantasifull. Tar raskt til seg ny informasjon og glemmer den like fort.

Matvaner: Ujevnt spisemønster og ujevn fordøyelse. Kan ofte gå lenge uten mat, men trenger rutiner, ettersom hun ikke har store energireserver å tære på.

Humør: Blir lett lei, sliten og nervøs og kan ha humørsvingninger.

Hud og hår: Mørke farger. Tendenser til tørrhet, grovhet og ujevnheter.

For å balansere bør du spise:

Alle sunne oljer. Varm, tung, myk, nærrende mat, som stuinger, suppe og rotgrønnsaker. «Jordende» mat som litt fisk og økologisk kjøtt er ok, men ikke for mye på grunn av ømfintlig fordøyelse.

Unngå: Knekkebrød, isvann, salat og kald mat.

PITTA – dominert av ild

Kroppstype: Middels slank og gjerne atletisk, men sensitiv kropp.

Mentalt: Liker utfordringer, skarpt intellekt, har konkurranseinstinkt.

Matvaner: Skarp sult og tørste som plutselig melder seg, kan ikke hoppe over måltider. Sterk fordøyelse.

Humør: Temperament. Mye følelser, kan bli fort sint og irriterbar. Har en bedømmende natur.

Hud og hår: Lys og sart hud, ofte solø-

fintlig eller utsatt for utslett og kviser.

For å balansere bør du spise:

Bitter, sammentrekkende, søt og kjøllende mat. For eksempel artisjokk, agurk, grønnsaker, salat, søt frukt og kokos. Kjøtt og fisk bør ha hvitt kjøtt som ikke «varmer» så mye.

Unngå: Salt, sur, sterk og stekt mat. Fermentert mat, som for eksempel gjær i brød, visse oster, surkål. Det gir et surt miljø.

KAPHA – dominert av vann

Kroppstype: Solid bygget, kanskje overvektig.

Mentalt: Omsorgsfull, stabil og kjærlig. Har beina godt plantet på jorda. Litt treg med å oppfatte ny informasjon, men husker godt.

Matvaner: Treg fordøyelse og mild sult. Kan hoppe over måltider. Spiser ofte emosjonelt (for å dempe følelser), kan ha tendens til tristhet og depresjon.

Humør: Rolig og bedagelig. Jevn energi, ikke så mye svingninger.

Hud og hår: Litt fet hud. Oljete og

«smurt» kropp, noe som gir vakker hud og skinnende hår.

For å balansere bør du spise:

Bitter, sammentrekkende, sterk mat, som tørrmat, grønnsaker (gjærne brokkoli, råkost eller asiatiske wok-grønnsaker), hirse og knekkebrød. Tang er også veldig bra for kapha. Lite kjøtt og fisk, heller mungbønner og ris. Snacks: Rå gulrøtter i vann.

Unngå: Salt, surt og søtt, som frukt, godteri, bakverk, yoghurt/melkeprodukter, og for mye fett og «fuktig», tung mat, som kjøtt.

YOGA FOR DIN DOSHA

Driver du med yoga? Da kan det være lurt å ha din ayurvediske type i bakhodet for å få mest mulig ut av treningen.

- Kapha-ubalanse har godt av en krevende og aktiv yoga med fokus på åpning av brystet og lette, stimulerende posisjoner. For eksempel ashtanga, dynamisk yoga og bikramyoga. Det er bare å pushe seg selv.
- Pitta-ubalanse vil trenge mer fokus på å roe ned kropp og sinn, stimulere fordøyelsen og samtidig gi en allsidig økt. For eksempel flowyoga eller danse-yoga.
- For de med vata-ubalanse vil stabiliserende øvelser med mye jordkontakt virke balanserende. For eksempel enkel hathayoga eller sivanandayoga, som gir en oppbyggende flyt.

TIPS!

Prøv ayuryoga! Det er yoga utviklet spesielt for din dosha.

VISSTE DU AT ...

... ayurveda betyr livskunnskap? Ayur betyr liv, og veda betyr kunnskap.

... mens ekte yogier ofte er helt

vegetariske og opptatt av å spise «lett og rent», er ayurveda for alle?

Derfor er en ayurvedisk diett ikke nødvendigvis uten kjøtt, selv om det ikke anbefales å spise så mye kjøtt som mange i Vesten gjør i dag. Idealet er «alt med måte».

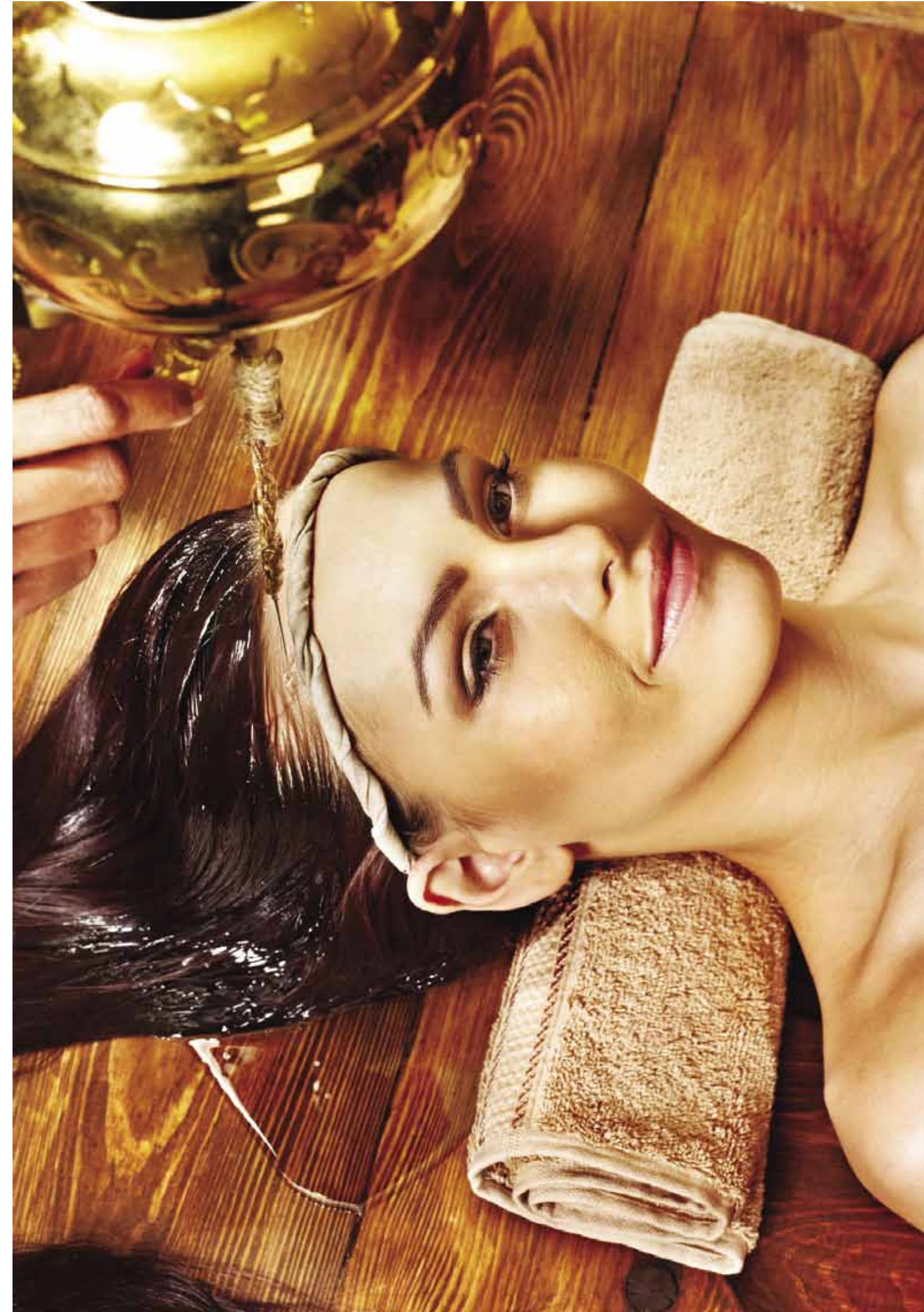
... yoga er den vediske vitenskapen for selvrealisering og at de vediske skriftene er blant hinduismens eldste og mest hellige tekster?

... ryktene går om at også Madonna, Gwyneth Paltrow og Demi Moore bruker ayurveda for å holde seg unge og friske?

... «prana» betyr livsenergi på sanskrit? Målet er å holde kropp, sinn og sjel friske, rene og balanserte, og dermed frie for sykdom.

Test deg selv!

Ble du nysgjerrig og vil gjerne finne ut hvilken dosha du tilhører? På denne nettsiden kan du ta en enkel quiz som gir deg svar: Whatsyourdosha.com



MEDITER OVER MATEN

Et tips fra den indiske ayurveda-guruen Janesh Vaidya er å ta deg tid til å meditere over måltidet i noen sekunder før du spiser det. I sin bok «Yoga for ditt sinn» skriver han at tanken er å anerkjenne hvor verdifull maten er for oss. I stillheten under meditasjonen kan du takke den universelle kraften og alt arbeid som ligger bak den lekke retten du har foran deg på tallerkenen. Tradisjonen skal forberede kropp og sinn på å ta imot maten med oppmerksomhet og respekt.

AYURVEDISK TE

Finn din tetypen som passer til din dosha på nettsiden Yogitea.eu. Teen selges i norske helsekostbutikker.

Ung med ayurveda

I en ny bok avslører Inger Lise Rypdal alle sine skjønnhets- og sunnhetshemmeligheter.



I boken «Inger Lises Hemmeligheter» (Kagge Forlag) avslører Inger Lise Rypdal hvordan hun tar vare på kropp og sinn med ayurvediske metoder.

Jeg har stor sans for ayurvedisk tankegang. Selv er jeg en typisk vata-type, noe som betyr at jeg har en slank kropp, er åpen og fantasifull, tar til meg informasjon raskt og glemmer den like raskt. Jeg kan ha tendens til både ujevnt spisemønster og ujevn fordøyelse. Derfor har jeg godt av rutiner som gir meg et jevnt energinivå i løpet av dagen, forteller hun.

MEST VARM MAT

Inger Lises ayurvedatype skal ha mye rotgrønnsaker og urter. All varm mat er derfor supert for henne.

– Mos, gryteretter og supper, gjerne med chili, hvitløk og ingefær, er veldig bra for meg. Kald mat og drikke er jeg ikke spesielt glad i. Heller ikke for mye salat og kalde retter om vinteren. All mat som «jorder», det vil si varmer og roer kroppen, er bra. For eksempel fisk og økologisk kjøtt. Men jeg skal ikke ha for mye rødt kjøtt, fordi det er tungt fordøyelig og ikke så bra for fordøyelsessystemet mitt. Alle sunne oljer virker smørende og er topp, forteller hun.

Videre er hun som en typisk vata sensitiv som person.

– Jeg har godt humør, men kan også bli veldig lei meg. Jeg kan ha tendens til tørr og sensitiv hud. Ettersom vata-mennesker er dominert av elementet luft, er jeg veldig vår for vind. Jeg tåler lite vind før jeg blir ukomfortabel. Men jeg elsker regn! Det renser og gir meg en god følelse. Jeg tar gjerne på meg støvler og regnjakke og plasker ut i regnet. Da kjenner jeg meg lykkelig, sier hun.

Inger Lise merker stor forskjell både på fordøyelse, energinivå, helse og sinnstemning etter at hun begynte å bruke ayurvediske teorier aktivt.

FÅTT BEDRE BALANSE

– Det er utrolig hvor mye det har hjulpet meg å bli klar over dette. Plutselig gikk det opp for meg hvorfor jeg reagerer så sterkt på vind, og hvorfor jeg ikke liker kald drikke. Når jeg har disse opplysningene i bakhodet i hverdagen, er det lettere for meg å velge riktige matvarer. Det gjør at jeg opplever bedre balanse i kropp og sinn, og har færre kroppslige problemer, sier hun.

Hvis du vil begynne å bruke ayurvediske kostholdsråd, anbefaler Inger Lise å bruke en dyktig fagperson før du setter i gang, for å være sikker på at du har tolket din kropp- og personlighetstype riktig.

– Selv har jeg fått god hjelp og veiledning hos Maharishi Ayurveda Helsecenter på Mesnali, avslører hun.



BEHANDLING I NORGE?

Det finnes ikke mange ayurvediske behandlingssteder i Norge, men flere er nok på vei, skal vi tro trendbarometeret! Her er et utvalg:

- Det mest kjente er Maharishi Ayurveda Helsecenter på Mesnali – et senter der flere norske kjendiser har vært på rensesopphold. Se Ayurveda.no.
- I Oslo tilbyr Eva Hjelden ayuryoga og kostholdsveiledning. Se Evashelende-hage.no.

- I Drammen ligger Ayurveda Senter & Spa som har et omfattende og proft ayurvedisk behandlingstilbud. Se Ayurvedasenter.no
- I Asker ligger Den Ayurvediske Helseklinikk som i tillegg til å tilby konsultasjoner, behandlinger, yoga og meditasjon, arrangerer workshops på Kreta og helse-reiser til Kerala i India. Se Ayurvedaklinikken.no.



Undersøk på ditt nærmeste spa om de tilbyr ayurvediske behandlinger. Hvis behandleren eller massøren er proff, skal hun gi deg spesialtilpasset behandling for nettopp din kropp og dosha.

Kostholdsråd for en balansert kropp

- Bruk alle smakene i kostholdet ditt: bittert, sammentrekkende, sterkt, salt, surt og søtt. Hvitløk har for eksempel alle smakene i seg, utenom salt.
- Fyll bare opp en tredel av magen med mat under et måltid.
- Unngå mat som er vanskelig å fordøye før sengetid. Ta heller en kopp varm melk med mandler og varme krydder som ingefær, kardemomme eller kanel.
- Fyll bare en tredel av magen med mat under et måltid. Fyll en tredel med vann, og la resten være tom.
- Tygg maten godt, og husk å nyte den med alle sanser.
- Sitt ned under måltidet. Ikke gjør annet enn å spise, som å lese eller se på tv.
- Sitt litt i ro etter måltidet
- Spis enkelt, og unngå for mange kompliserte kombinasjoner av ingredienser.
- Ikke spis frukt sammen med eller rett etter annen mat
- Unngå å spise kald mat, spesielt mat tatt rett ut av kjøleskapet.

12 ayurvediske skjønnhetstips

Nyt en stille stund for deg selv med gode ingredienser fra kjøleskapet. Vi har hentet de beste og enkleste tipsene fra indernes 5000 år gamle «oppskriftsbok» – skjønnhetstips som indiske kvinner bruker den dag i dag.

1 Frisk sitrusmaske

Bland en spiseskje appelsinjuice og en spiseskje sitronsaft i et beger med naturell yoghurt. Smør blandingen på ansiktet som en maske, og la den virke i 15 minutter. Tørk av med en våt klut. Masken gir superfukt og frisker opp ansiktsfargen.

2 Super ansiktsbalsam

Denne masken skal gi deg glatt, fin hud. Bland en spiseskje honning og to spiseskjeer fløte. Smør blandingen på ansiktshuden, og vask den av igjen etter noen minutter.

3 Avokadokur

Det er ikke uten grunn at stadig flere hudpleieprodukter inneholder avocado. Den myke, fete frukten kan virkelig hamle opp med tørr hud. Mos den, smør den utover ansiktet og vask av etter 20 minutter.

4 Mot fet hud

Bland en spiseskje eplejuice med ¼ spiseskje limejuice. Ha blandingen på fete hudpartier og la virke i 20 minutter.

5 Frø gir vakre negler

For å få sterke, fine negler skal du spise sesamfrø, solsikkefrø, melkeprodukter, nøtter, tørket frukt og mørkegrønne bladgrønnsaker.

6 Glansfull kokosmelk

Rasp en rå kokosnøtt, og skvis kjøttet så du får ut den saftige kokosmelken. Smør melken over ansiktet og leppene. Dette gir glans og glød til huden.

7 Forebygg rynker

Ren lakserolje, også kalt amerikansk olje eller ricinusolje, forebygger rynker og gjør

huden myk og smidig. Bruk av oljen på huden skal også sinke aldringsprosessen. Lakserolje får du tak i på apoteket.

8 Deilig olivenhud

Bruk olivenolje som fuktighetskrem om kvelden. Det sunne fettet er bra for deg, og huden din vil elske det. Olivenolje virker også lindrende på solbrent hud.

9 Egg mot sensitiv hud

Eggeplomme blandet med honning er en utmerket ansiktsmaske for sensitiv hud. La masken virke i 20 minutter før du vasker den av. Honning kan gi en prikkende følelse, så hvis du er følsom overfor dette, kan du bruke eggeplommen alene.

10 Få glatte hender

For babymyke hender kan du lage en krem av litt mandelolje og honning og la den virke over natten (ha gjerne på bomullshansker fra apoteket). Blandingene gir også næring til neglene.

11 Myk hud med melkebad

Har du veldig tørr hud, kan du ta et melkebad en gang i uken. Det gir masse næring til huden og gjør den glatt og myk. Ha varmt vann i badekaret og tilsett 250 gram melkepulver (fås i dagligvareforretningen, også kalt tørrmelk), en halv spiseskje mandelolje og noen dråper av favorittparfymen din. Legg deg ned og la tankene vandre mens det friske skummet gjør underverker for huden.

12 Tomater mot kviser

Visste du at tomater kan gi deg flott, kvisefri hud? Mos en tomat og smør den utover ansiktet. La den virke i en time, før du vasker av med varmt vann. Gjør du dette hver dag, skal det ta knekken på stygge kviser etter kort tid.