



brevkasse

Den **HOLISTISKE** lægebrevkasse

Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

AYURVEDA BLIVER MERE POPULÆRT

Flere og flere danskere rejser til Indien for at få et ayurvedisk wellness ophold, gerne i Kerala eller Goa, og mange rejser med Grace Tours. Ayurveda er verdens ældste og mest omfattende naturlige sundhedstradition og stammer fra Indien.

Ayurveda er en velafprøvet årtusindgammel metode til at fremme sundhed og forebygge sygdom, der kombinerer det mentale, det følelsesmæssige og det fysiske i en meningsfyldt helhed. De klassiske ayurvediske tekster indeholder en viden om sundhed, der har været anvendt i tusinder af år i Fjernøsten (time tested knowledge), og bygger på intuitive erkendelser af sammenhænge omkring krop og sundhed fra oldindiske vismænd og seere, der havde en instinktiv indsigt i naturens lovmæssighed. Den ayurvediske viden er derfor ikke opstået som følge af videnskabelige forskningsresultater, men det er derimod omvendt – teksternes mange tusindår gamle indhold kan i dag underbygges - og er blevet underbygget - af en række videnskabelige studier.

Ayurveda spænder over discipliner som sygdomsforebyggelse, anatomi, patologi, kirurgi, farmakologi, psykiatri, gynækologi, obstetrik, pædiatri, foryngelse og ernæringsterapi. De oprindelige klassiske ayurvediske tekster består af seks værker, hvor hvert værk igen består af mange bind.

Ayurveda er en naturlig metode til sundhedspleje, der har til formål at skabe fysisk, mental og følelsesmæssig balance ved at rense og afbalancere fysiologien og styrke kroppens indbyggede selvreparationsmekanismer. Ayurveda giver råd og vejledning om, hvordan man kan styrke sin naturlige modstandskraft mod sygdom og udvikle sig til et sundere, gladere og dygtigere menneske.

WHO anbefaler ayurveda

World Health Organization anbefaler ayurveda globalt, fordi ayurveda er helhedsorienteret og tager det hele menneske i betragtning, er enkelt, ukompliceret og billigt at administrere, mange aspekter er videnskabeligt dokumenteret.



De tre kropstyper i ayurveda

Ayurveda arbejder med en lang række kropstyper, hvor der er tre hovedtyper. Man er født med en bestemt kropstype, men man kan så leve og spise på en måde, så man kommer ud af balance, eller sådan at man kommer væk fra sin kropstype og i stedet kommer i perfekt balance. Derfor er det vigtigt, at man ikke identificerer sig for meget med sin kropstype.

VATA

Vata dominerede individer: Har en let og slank fysik. De har skiftende fornemmelser af sult og tørst, og skiftende energi til at tænke og arbejde. De kan bevæge sig hurtigt. De er kreative, opmærksomme og snakkesalige.

PITTA

Pitta-dominerede mennesker: Har en medium fysik og god appetit. De er dynamiske og målrettede. De kan opnå stor tilfredshed og glæde.

KAPHA

Kapha-dominerede mennesker: Har en kraftfuld, stærk fysik og en langsom fordøjelse. De er metodiske og tålmodige, og har en tryk og harmonisk udstråling.

Enkle gode råd fra Ayurveda til de tre kropstyper

VATA

Vata kropstypen får det bedre med regelmæssighed i de daglige rutiner, måltider osv. At komme i seng til tiden er meget vigtigt for Vata. Afslapning i alle mulige forskellige former er også gavnligt. Varme og varm mad / drikke er positivt for Vata. Oliemassage med sesamolie er fremragende, fordi der er en tendens til dehydrering.

PITTA

Pitta kropstypen får det bedre med mådehold. Det gælder både på arbejde, mad, drikkevarer og meget mere. Afslapning er også gavnligt. Pitta bør ikke bliver overophedet, hverken gennem sol, stærke krydderier eller følelser. Oliemassage med olivenolie er også fremragende.

KAPHA

Kapha kropstypen trives med at blive stimuleret, fx gennem tørmassage for at modvirke inerti og stagnation. De har brug for mere motion og mindre mad end Vata og Pitta. Varm let mad og varme krydrede drikkevarer er gavnligt.

Nye kurser i ayurveda

Nu kan du blive uddannet i ayurveda – hvor du kan lære at rådgive patienter / klienter om kost og livsstil baseret på naturlige og holistiske principper, der for det første har dokumenteret effekt og for det andet bygger på lang tids anvendelse og tradition. Du lærer også at foreskrive ayurvediske urter, plantemedicin og andre ayurvediske behandlinger. Du vil lære de forskellige ayurvediske kropstyper og deres kliniske betydning, samt lære at diagnosticere ud fra pulslæsning. Desuden får du indblik i forskningen på området. Der er stigende interesse for ayurveda og stor efterspørgsel efter behandlere, som kan tilbyde ayurvedisk behandling. Klinisk praksis med supplerende brug af ayurveda har stigende succes.

Undervisningen er rigt illustreret og varieret og består af forelæsninger, præsentationer, videobånd, tests, gruppearbejde, løsning af opgaver og praktisk træning. Vi gennemgår de grundlæggende principper i ayurveda, omsat til klinisk praksis, samt en række cases.

Du kan tage enten Begynder- og introkursus (én kursusdag) eller Diplomkursus (fem weekender over et år og evt. et ophold på to uger i udlandet til slut).

Læs mere på www.charlottebech.dk

Af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Dele af denne artikel stammer fra en artikel, bragt i Lysstreffet. Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn", "Hormoner i balance" samt "Bliv Naturligt Gravid".

