

CHARLOTTE BECH er holistisk læge og har udgivet bøgerne om Ayurveda *Godt og Sundt Året Rundt* og *Godt og Sundt for Børn*.
www.charlottebech.dk



SPIS **DIG** TIL ET SUNDT **SIND**

Har du nogensinde tænkt over, at den mad, du spiser, ikke alene påvirker din krop, men også dit sind? Ifølge verdens ældste sundhedssystem ayurveda vil madens kvaliteter først og fremmest påvirke sindet.

Den holistiske læge Charlotte Bech er ekspert i ayurvedisk medicin.

– Ayurveda har til formål at skabe fysisk, mental og følelsesmæssig balance ved naturligt at rense kroppen og styrke dens 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, forklarer hun.

Ved at spise efter din kropstype kan du styrke din mentale balance. De ayurvediske kropstyper er baseret på tre fundamentale intelligenprincipper for kroppens funktion – vata, pitta og kapha – der regulerer og styrer tusindvis af bestemte funktioner i sind og krop. På det næste opslag er en guide til de forskellige typer, du kan hænge op på køleskabet.

Ifølge sundhedssystemet ayurveda kan du opnå større livsglæde og velvære gennem kost og spisevaner. Hvad du spiser, hvornår du spiser, og hvordan du spiser, har stor indflydelse på, hvordan du fungerer i hverdagen.

Det er mig, der er noget galt med.

Vata

I balance er du glad, livlig, fleksibel og taler samt arbejder hurtigt. Dit nervesystem er sensitivt. Ubalance kan føre til sygdomme i nervesystemet, hovedpine, anspændthed, angst, uro og søvnløshed, kroniske smerter, uregelmæssig hjerterytme, gigt og forstoppelse. Vata har sit hovedsæde i tyktarmen.



TEST DIG SELV FOR UBALANCE:

- Er din hud tør, ru og tynd?
- Er du tynd eller vejer for lidt?
- Har du for meget mental aktivitet og føler, at dit sind ikke kan falde til ro?
- Bekymrer du dig konstant om alting?
- Er du rastløs og urolig?
- Lider du af forstoppelse?
- Har du søvnproblemer?
- Har du tendens til at være glemsom?
- Bliver du let distraheret?
- Er dine led stive, eller har du ondt i dem?
- Bliver du let udkørt og træt?
- Har du tyndt og spaltet hår?

SÅDAN SKABER DU BALANCE:

- ▶ Hold dig fra råkost og vælg kun varm mad.
- ▶ Undgå stærk og bitter mad. Spis gerne sødt, syrligt eller salt sammen, f.eks. ris kogt med sesamfrø og cashewnødder med smør og salt på, serveret med kogt linse- og grøntsagsstuvning med salt, flødeost, smør og rapsolie. Pres frisk citronsaft over.
- ▶ Gå tidligt i seng og få rigeligt med hvile.
- ▶ Sørg for en regelmæssig daglig rutine.
- ▶ Undgå stimulanser som kaffe, sort te, grøn te, hvid te, cola, chokolade og kakao.
- ▶ Sørg for at komme på toilettet og få tarmene tømt hver dag, helst om morgenen.
- ▶ Drik mindst en kop vata-te dagligt (fås i helsekosten).
- ▶ Drik varm sødmælk kogt med fordøjelsesfremmende krydderier som kardemomme, kanel, ingefær og gurkemeje, evt. sødet med agavesirup. Drik kun mælk med to timers afstand til andre måltider.
- ▶ Spis ris og fuldkornshvede, spelt eller emmer. Undgå byg, majs, hirse, boghvede, rug og rå havregryn.
- ▶ Frugter: appelsiner, bananer, avocadoer, druer, kirsebær, ferskner, meloner, alle slags bær, blommer, ananas, mangofrugter og papajaer. Undgå æbler, pærer, tranebær og tørrede frugter.
- ▶ Grøntsager: rødbeder, agurker, gulerødder, asparges og søde kartofler. Næstbedst tilberedt med klaret smør, rapsolie eller krydderier: bladgrønt, broccoli, blomkål, selleri, bladselleri, squash og kartofler. Undgå spirer og andre former for kål.
- ▶ Krydderier: kardemomme, spidskommen, ingefær, salt, kanel, nelliker, sennepsfrø og små mængder sort peber.
- ▶ Undgå bønner, men spis gerne linser og ærter.
- ▶ Spis avocado, oliven og iblødlagte/kogte nødder og mandler.

[VIDSTE DU AT]
Ayurveda skaber fysisk, mental og følelsesmæssig balance ved naturligt at rense kroppen og styrke dens indbyggede selvreparationsmekanismer.

Pitta

Når du er i balance, er du målrettet, entusiastisk, imødekommende, god til at koncentrere dig, veltalende og modig. Din lever og dit immunforsvar bliver nemt overaktive eller kommer ud af balance. Ubalance kan føre til mavesår, forhøjet blodtryk, betændelsestilstande (f.eks. i tarmene), hudsygdomme og allergiske reaktioner, irritabilitet, misundelse og jalousi. Pitta har sit hovedsæde i lever, bugspytkirtel og milt.

TEST DIG SELV FOR UBALANCE:

- Kræver du meget af dig selv og andre?
- Har du tendens til at kritisere andre eller rette på andre?
- Bliver du let frustreret eller irriteret?
- Er din hud rødlig, og får du let eksem, udslæt eller irritation eller kløe i huden?
- Bliver du let utålmodig?
- Er dit hår ved at blive tyndt eller gråt før tiden?
- Vægner du op alt for tidligt og kan ikke falde i søvn igen?
- Bliver du utilpas, når det er varmt i vejret?
- Er du perfektionist?
- Lider du af svedeture?
- Har du for meget mavesyre, sure opstød eller halsbrand?
- Har du tendens til tynd mave?



Det er de andre, der er noget galt med.

SÅDAN SKABER DU **BALANCE**:

- ▶ Undgå for meget varme og alt for varm mad.
- ▶ Spis lunken og tør mad, f.eks. ristet knækbrød og kiks.
- ▶ Undgå mad der smager stærkt, surt (og syrligt) og saltet, som f.eks. syltede asier og franske kartofler. Spis sødligt, bittert og sammensnerpende samtidig, f.eks. brændenældesuppe med fløde, kartofler og squash serveret med kogt hel hvide, kogt med valnødder, og smørdampede grønne bønner.
- ▶ Gå tidligt i seng og få rigeligt med hvile.
- ▶ Sørg for en regelmæssig daglig rutine.
- ▶ Undgå stimulanser som kaffe, te og alkohol.
- ▶ Drik mindst en kop pitta-te dagligt (fås i helsekosten).
- ▶ Hold igen med ost og syrnede mælkeprodukter som yoghurt, cremefraiche og kærnemælk.
- ▶ Olier: olivenolie, solsikkeolie og kokosolie. Spis mindre af mandelolie, majsolie, sesamolie.
- ▶ Frugter: alle søde solmodne og saftige frugter, f.eks. druer, kirsebær, meloner, avocadoer, kokosnødder, mangoer, appelsiner, ananas og blommer. Undgå sure appelsiner, grapefrugter, oliven, papaja og sure umodne ananas og blommer.
- ▶ Grøntsager: asparges, agurker, kartofler, søde kartofler, bladgrønt, græskar, broccoli, blomkål, bladselleri, rodselleri, okra, grøn salat, grønne bønner og squash. Spis mindre af peberfrugter, tomater, gulerødder, rødbereder, løg, hvidløg, radiser og spinat.
- ▶ Krydderier: kanel, koriander, kardemomme og fennikelfrø. Hold igen med ingefær, spidskommen, sort peber, bukkehornsfrø, nelliker, salt, sellerifrø og sennepsfrø. Undgå helt chili og cayennepeber.

Der er ikke noget galt med nogen.



Kapha

Du er tålmodig, omsorgsfuld, afslappet, langsom og metodisk, har en god hukommelse, er udholdende og stabil, når du er i balance. Der er tendens til at kirtler, lunger og nyrer kommer ud af balance. Ubalance kan føre til sygdomme i luftvejene, bihulerne, sukkersyge, overvægt, åreforkalkning og tumorer, grådighed og besiddetrang. Kapha har sit hovedsæde i brystkassen.

TEST DIG SELV FOR **UBALANCE**:

- Har du tendens til at blive overvægtig?
- Føler du dig ofte sløv og tung?
- Har du ofte problemer med bihulerne?
- Sover du mange timer, men vågner alligevel op uden at føle dig frisk?
- Har du tendens til fedtet hud og fedtet hår?
- Bliver du let utilpas i koldt og fugtigt vejr?
- Føler du, at du har svært ved at komme i gang eller tage initiativer?
- Har du tendens til at få vand i kroppen?
- Føler du dig stiv og tung i kroppen, specielt om morgenen?
- Er du generet af slimdannelse i næsen, halsen og bronkierne?
- Har du en langsom fordøjelse?
- Har du tendens til besiddetrang?

SÅDAN SKABER DU **BALANCE**:

- ▶ Hold dig indendørs, hvis det er koldt og fugtigt ude.
- ▶ Sørg for motion hver dag, gerne aerobics, løb og konkurrencesport.
- ▶ Sørg for afvekslende og nye oplevelser. Prøv noget nyt hver uge.
- ▶ Undgå mad der smager sødt, surt og salt, som f.eks. kager og slik, samt syltede asier og franske kartofler. Spis stærkt krydret, bittert og sammensnerpende samtidig, f.eks. thailandsk, indisk og mexicansk mad.
- ▶ Spis mad der er let, tør og varm, f.eks. ristet knækbrød.
- ▶ Drik mindst 1 kop kapha-te fra helsekosten dagligt.
- ▶ Bland sødmælk med vand. Kog altid mælken med fordøjelsesfremmende krydderier som kardemomme, ingefær, kanel og gurkemeje først, og drik den varm. Drik ikke mælk til maden, men vent to timer før og efter andre måltider.
- ▶ Frugt: æbler og pærer. Spis mindre af bananer, ananas, figner, dadler, avocado, appelsiner, kokosnødder og meloner.
- ▶ Vælg honning som sødemiddel (må ikke varmes op over 30 grader). Undgå derfor kager, kiks og morgenmadsprodukter med honning og andre honningristede produkter.
- ▶ Grøntsager: Spis alle undtagen tomater, agurk, søde kartofler og squash. Råkost i små mængder er gavnligt, specielt bladgrønt, radiser og revet peberrod med citronsaft og honning.
- ▶ Skær ned på nødder og mandler, og spis dem kun tørristede (dvs. to timer i ovnen ved 100 grader).
- ▶ Kornsorter: byg, boghvede og hirse, skær ned på hvede og majs.
- ▶ Alle krydderier er gavnlige, især de stærke som ingefær, peber, chili, cayenne.