

# AYURVEDA

## Et af verdens ældste sundhedssystemer



Af: **Mette Westerholt & Kristine Swalethorp** - Mit Østerbro  
Foto: **Ayrus**

**S**elvom ordet Ayurveda stadig lyder fremmed i manges øre, så har du måske allerede stiftet bekendtskab med sundhedsviddommen fra Indien. F.eks. er både Pukka- og Yogi teerne, som vi alle kender fra hylderne i supermarkedet, inspireret af Ayurveda, og yogaen, som vi i den grad har taget til os i vesten, er tæt forbundet med Ayurveda. Ofte kaldes yoga og Ayurveda for "søstervidenskaber", og begge har deres oprindelse i de gamle indiske skrifter vedaerne. Det Ayurvediske medicinsystem er mere end 5000 år gammelt og har til formål at skabe balance i krop, sind og bevidsthed.

### Livets videnskab

Ayurveda indeholder en dyb viden om helbredelse og forebyggelse af sygdom og baserer sig på 100 % naturlige metoder. Denne viden er i dag understøttet af videnskabelig forskning fra hele verden. Søger man på ordet Ayurveda på PubMed, som er en af de største søgemaskiner indenfor biovidenskaben, finder man

mere end 6000 videnskabelige artikler, der beskriver de mange positive virkninger. Ayurveda oplever i dag en sand renæssance, og det er ikke tilfældigt at Ayurveda betyder – livets videnskab (Ayus betyder liv, veda betyder viden).

### Maden som medicin

Tarmene har gennem de sidste år været omdrejningspunktet for ny og banebrydende forskning indenfor den vestlige sundhedsvidenskab. Vores tarme indeholder trillioner af bakterier, og ikke blot er disse tarmbakterier kædet sammen med vores fysiske sundhed, det har også vist sig at have association til vores psykiske velbefindende og sindsstemninger. Denne sammenhæng mellem kost, fordøjelse og sundhed for krop og sind har Ayurveda arbejdet med i flere tusinde år. Kost og fordøjelse er en helt essentiel del af Ayurveda, hvor kosten (og fordøjelsen) anses for værende både roden til ubalancer og sygdom samt til helbredelse. Maden betragtes således i Ayurveda som medicin.

### Din unikke fordøjelsestype

Indenfor Ayurveda er hvert menneske unikt, og hele mennesket tages i betragtning i forhold til forebyggelse og



helbredelse. Det er også grunden til, at vi i Ayurveda skal spise forskelligt, alt efter hvilken fordøjelsestype vi har. I Ayurveda arbejdes der med fire forskellige fordøjelsestyper, som afhænger af vores såkaldte "agni" vores "fordøjelsesild". Har du en god, balanceret og stærk fordøjelsesild, vil det ifølge Ayurveda føre til mere sundhed, energi, vitalitet og udstråling samt styrket immunforsvar. Har du derimod en svækket fordøjelsesild, vil maden, som du indtager, ikke blive optimalt fordøjet, hvilket ifølge Ayurveda vil føre til at affaldsstoffer og toksiner ophobes i kroppen og på sigt medføre symptomer og sygdom.

### Genskaber forbindelsen til naturen

Vi lever i et højteknologisk samfund med øget digitalisering og tidsforbrug på digitale platforme, og hvor vi bevæger os længere og længere væk fra naturen. Måske er der netop derfor en stigning i efterspørgsel på afstressende og afskærmende tiltag såsom naturterapi, yoga og meditation, der har vist sig at signifikant reducere bl.a. stress, angst og depression. Kernen i Ayurveda er i dén grad et "naturens medicinsystem". Et system der (gen)lærer os at forbinde os med naturen, naturens rytme, årstidernes skiften og ikke mindst vigtigheden af vores regenererende søvn, nærende kost, urter, olier, yoga og meditation.

### EN RING DER SLUTTER



Den ayurvediske viden har, som beskrevet, været på en ubeskrivelig lang rejse fra oldindiske vismænd og seer

til hylderne i supermarkedet og den danske helsekost. På denne måde er det som en historisk ring, der sluttet, når den ayurvediske viden, der er opstået for flere tusinder af år siden, i dag er delvist underbygget af videnskabelig forskning over hele verden. Dog eksisterer der endnu ingen dansk forskning på området. Derfor arbejder vi, i et samarbejde mellem NAYA og AYUS, i skrivende stund på at bidrage med et fortstående seriøst videnskabeligt pilotprojekt i målet om at bygge bro imellem holistisk og konventionel medicin.

Læs mere om forskningsprojektet her:

[www.ayus.dk/forskning](http://www.ayus.dk/forskning)



**Mette Westerholt**  
• Humanbiolog fra KU  
• Ayurvedisk vejleder  
• Stifter af AYUS.dk



**Kristine Swalethorp**  
• Ayurveda practitioner  
• Ayurvedisk underviser  
• CEO i nayagroup.dk

*Artiklen er skrevet af Mette Westerholt og Kristine Swalethorp, der samarbejder omkring et Ayurvedisk forskningsprojekt med formålet at bygge bro imellem holistisk og konventionel medicin.*

**AYUS**

Slettevej 4 · 4180 Sorø · Tlf. 81 44 41 80 · [www.ayus.dk](http://www.ayus.dk)