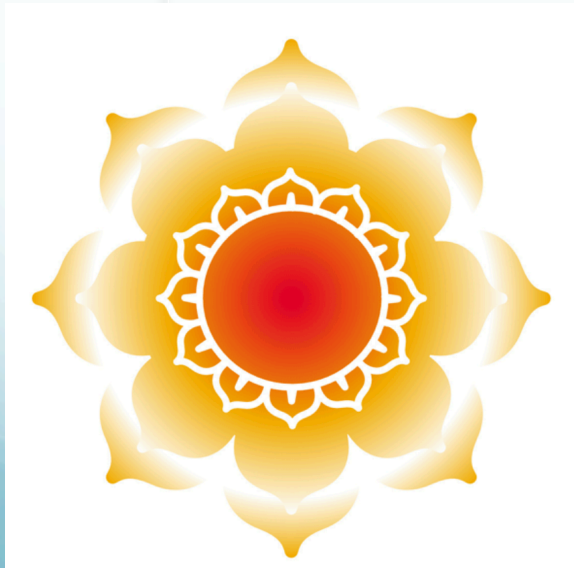


AYURVEDA - Livets videnskab

5000 år gammel, traditionel sundhedsvidenskab fra Indien



The goal of life is to make your heartbeat match the beat of the universe, to match your nature with Nature

- Joseph Campbell

Ayurvedas definition på sundhed:

- Stærk fordøjelse
- Regelmæssig og ubesværet afføring
- Regelmæssig og ubesværet menstruation
- Dyb søvn
- Følelsesmæssig balance
- Sunde relationer
- Bevidste valg
- Indre ro



DOSHAER

- Alt levende består af tre doshaer (livsenergier)

VATA

PITTA

KAPHA



Dosha test - Test dig selv

- noter det tal, der bedst til dig i hver kategori

Kropsbygning

- 1 Jeg er spinkel af bygning
- 2 Jeg har en moderat, symmetrisk krop
- 3 Jeg er kraftig og/eller stor af bygning

Vægt

- 1 Jeg har en lav vægt, glemmer sommetider at spise og taber mig let
- 2 Jeg har en moderat vægt, det er nemt for mig at tabe mig eller tage på, hvis jeg ønsker det.
- 3 Jeg er tung, tager nemt på og har svært ved at tabe mig igen.

Øjne

- 1 Mine øjne er små og aktive
- 2 Jeg har et intenst og gennemtrængende blik
- 3 Jeg har store, behagelige øjne

Hud

- 1 Min hud er tør, ru eller tynd
- 2 Min hud er varm, rødlig og bliver nemt irriteret
- 3 Min hud er tyk, fugtig og blød

Hår

- 1 Mit hår er tørt og spalter nemt
- 2 Jeg har tyndt hår og tendens til tidligt at blive tynd- eller gråhåret
- 3 Jeg har masser af tykt og olieret hår

Led

- 1 Mine led er tynde og fremtrædende og har en tendens til at knække
- 2 Mine led er løse og fleksible
- 3 Mine led er store og godt indpakkede

Søvnmønster

- 1 Jeg sover let og har tendens til at vågne let
- 2 Jeg sover godt og har for det meste brug for mindre end otte timer for at føle mig udhvilet
- 3 Jeg sover tungt og længe og vågner langsomt

Kropstemperatur

- 1 Mine hænder og fødder er for det meste kolde og jeg foretrækker varme omgivelser
- 2 Jeg er sædvanligvis varm uanset årstiden og foretrækker kølige omgivelser
- 3 Jeg kan tilpasse mig de fleste temperaturer, men kan ikke lide kolde, våde dage

Temperament

- 1 Jeg er livlig og entusiastisk af natur og kan lide forandring
- 2 Jeg handler ud fra et klart formål, er intens og kan lide at overbevise andre
- 3 Jeg er afslappet, accepterende og kan lide at yde andre støtte

Under stress

- 1 Jeg bliver bekymret og ængstelig
- 2 Jeg bliver irriteret og aggressiv
- 3 Jeg trækker mig tilbage og bliver indadvendt

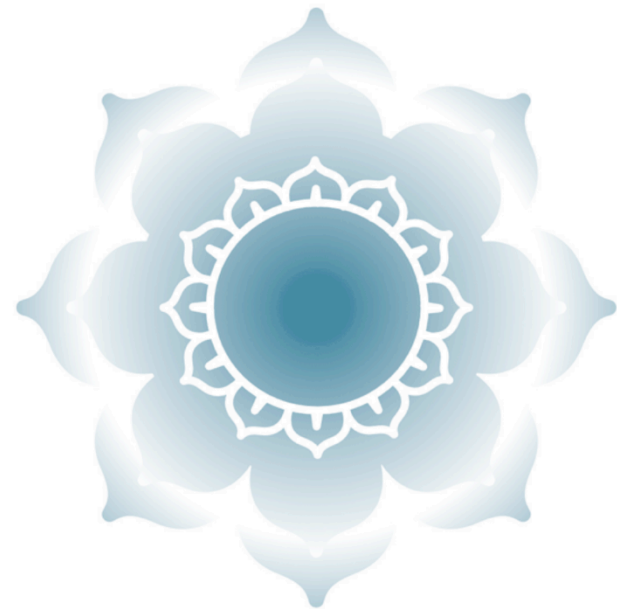
Din dosha:

* Hvis du har flest 1'ere, så er du Vata. Hvis du har flest 2'ere, så er du Pitta. Har du flest 3'ere, så er du Kapha

* Hvis der er to doshaer, som du har næsten lige mange af, så er du en flere-dosha type, hvilket er meget normalt. Får du fx 5 vata, 4 pitta og 1 kapha, så er du vata-pitta. I sådanne tilfælde, så er det klogt at leve efter den mest markante dosha.

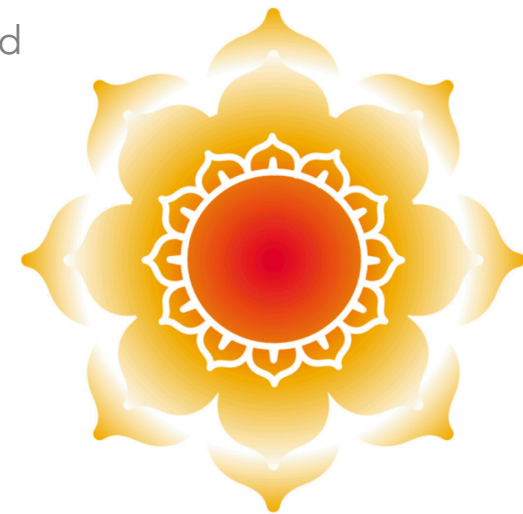
Balancering af VATA

- Regelmæssige vaner
- Ro
- Regelmæssig fødeindtagelse
- Fast søvnmønster (helst sove fra kl. 22-6)
- Varme (Varm mad og varme drikkevarer, undgå koldt – især ved efterår og vinter)
- Foretræk varm, tung, olieret, salt, sur og sød mad
- Pause fra digitale medier
- Selvmassage med olie
- Lyse og glade farver



Balancering af PITTA

- Mådehold (Sørg for ikke at presse dig selv for meget)
- Kølighed
- Afslapning og fritid
- Færden i naturen (fx solned- og opgang, fuldmåne)
- Balance imellem hvile og aktivitet
- Reduktion af stimulanser (fx cigaretter, alkohol og kaffe)
- Foretræk kold, tung, sød, bitter og sammensnerpende mad
- Latter og leg - aktiviteter uden mål
- Smukke omgivelser
- Regelmæssige måltider, ikke overspise



Balancering af KAPHA

- Stimulation – lær/gør noget nyt
- Regelmæssig motion (Gerne noget hvor pulsen kommer op)
- Varierede oplevelser
- Varme og tørhed
- Hold igen med søde sager
- Foretræk let, tør, varm, krydret, bitter og sammensnerpende mad
- Uopvarmet honning som sødt
- Massage med tør-handske
- Ingefær og gurkemeje te imod slim

