

AYURVEDA og astrologi



SUNDHED OG SYGDOM



Af Anne Baatrup

Spirituel astrolog og under uddannelse
v/Claus Houlberg på Astrologisk Akademi

I sidste nummer af Horoskopet under afsnittet “Turen går ad H... til”, kunne man læse en humoristisk artikel om en rejse med ayurvediske behandlinger og udrensning, som ikke helt faldt i forfatterens smag.

Ayurveda har haft stor betydning for mig personligt, da jeg ikke kun har oplevet en lignende udrensningskur, men nu også, så vidt muligt, lever ayurvedisk til dagligt. Derfor vil jeg i denne artikel prøve at “rette lidt op” på den blakkede, omend humoristiske omtale, som ayurveda fik i den forrige artikel.

Panchakarma

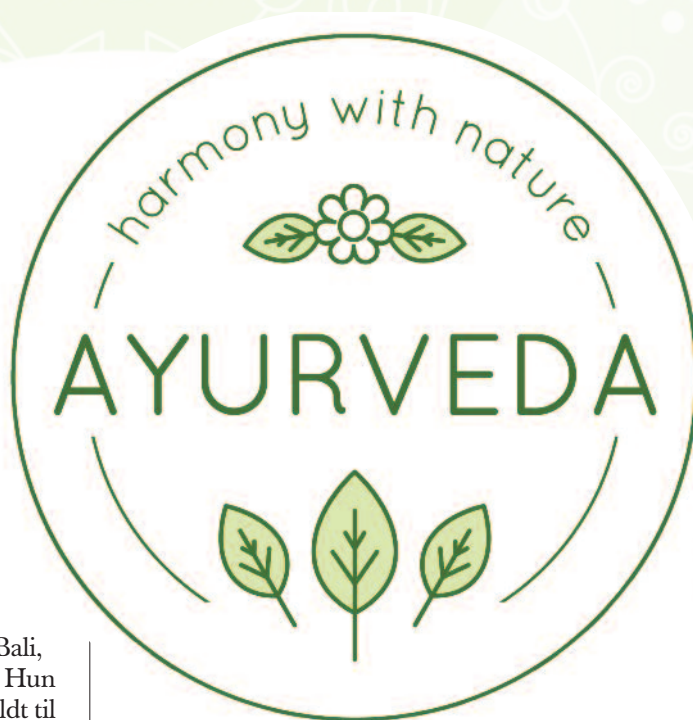
I foråret 2016, mødte jeg en pige på en rejse til Bali, som skulle ændre min verden fuldkommen! Hun snakkede om en guru ved navn Amma, som holdt til i sit ashram i sydstaten Kerala i Indien. Og via finurlige omstændigheder, endte jeg med at pakke sydfrugterne og tage til Amritapuri – Ammas ashram i Kerala, hvor jeg skulle have en 6 uger lang udrensningskur – også kaldet panchakarma. Panchakarma er et system udviklet i ayurveda for tusinder af år siden med det formål at afgifte kroppen, styrke immunsystemet, og genopbygge balance og velvære.

En panchakarma-kur anbefales til alle, som føler sig ude af balance, og samtidig virker den præventivt. Og det må man sige, at jeg havde brug for!

De 6 uger gik dog slet ikke som forventet - hvis jeg holder det op mod forventningerne inden afrejsen. For jeg kom ikke kun hjem udrenset og med betydeligt fornyet velvære – jeg kom også hjem med en guru, et mildere sind, større spirituel forståelse og meget mere mod på tilværelsen.

Mine konsultationer hos den ayurvediske læge i ashrammen ændrede også fuldstændigt mit syn på sundhed. For som uddannet ingeniør og med naturvidenskabelig baggrund, blev jeg temmelig overrasket (og som astrologi-studerende vildt glad), da den ayurvediske læge bad om mit vediske horoskop for at kunne tilrettelægge konsultationen.

I traditionel ayurveda bruger man helt naturligt astrologi som rettesnor for en del af planen, som pa-



tienten får med sig – og det giver faktisk rigtig god mening. Som jeg senere har erfaret, så er Hippokrates faktisk også citeret for at sige: “En læge uden kendskab til astrologi har ikke ret til at kalde sig læge.”

Ayurvedisk livsstil – min nye tilværelse

Ved en ayurvedisk konsultation i Ammas ashram, bliver din kropstype-sammensætning (også kaldet dosha'er) samt din nuværende sundhedstilstand identificeret. Ud fra disse sammenkædet med dit vediske horoskop, får du anvist ikke kun en madplan, men snarere en livsstilsplan. Det betyder også, at du kan “risikere” at visse madvarer og vaner, som du har trang til, bliver “taget fra dig”. Jeg blev fx anbefalet ikke længere at spise mælkeprodukter, fisk/skaldyr, aubergine, svampe og rå tomater, da disse ikke er gode for min kropssammensætning.

Jeg tog til Indien som pescetar (spiste fisk men ikke andet kød) og kom hjem som fuldblods-veganer. Det skulle jeg lige vænne mig til. Især ost savner jeg og spiser stadig små mængder, når jeg ikke kan styre mig. Jeg måtte også rydde ¼ del af min kuffert til den anbefalede ayurvediske medicin (natur-medicin), som



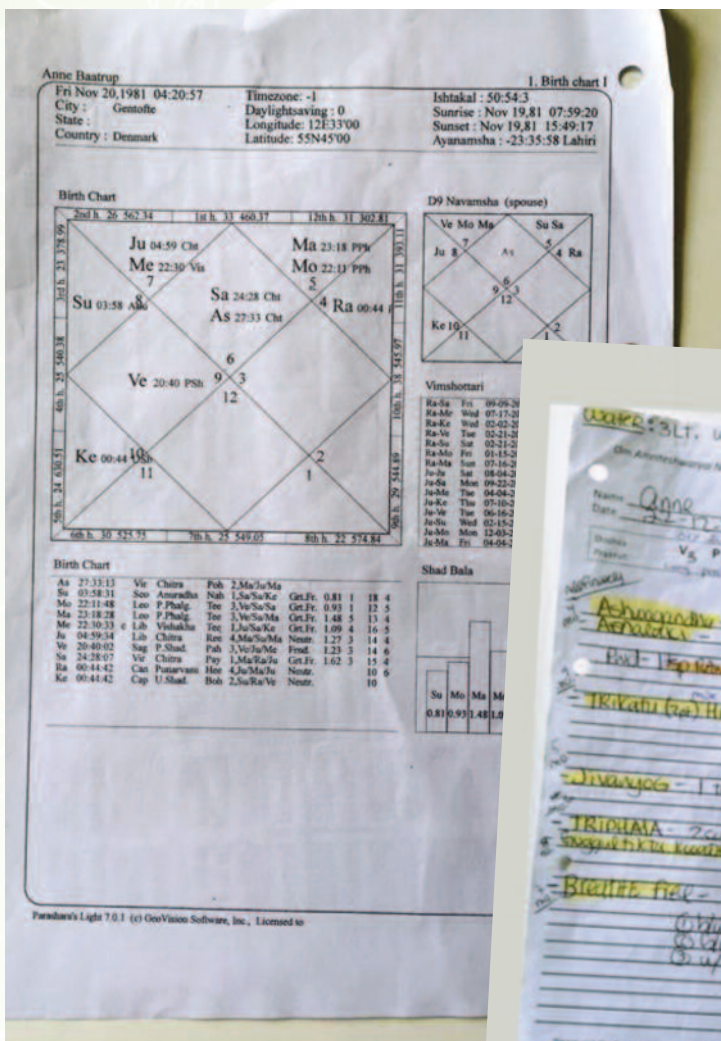
i de efterfølgende 12 mdr. skulle afhjælpe mange års misbrug af min krop. Derudover blev jeg anbefalet kun at spise 2 måltider om dagen og at lave bestemte yoga- og åndedrætsøvelser hver dag.

Jeg må indrømme, at det til tider kan være svært at følge min ayurvediske livsstilsplan til punkt og prikke – især med den vestlige madkultur, hvor mad, slik og alkohol er lig med hygge. Men som den ayurvediske læge nøgternt sagde til mig, så “skal du ikke indtage det, du har lyst til – du skal indtage det, din krop har brug for”. Og hold nu op, hvor kan jeg mærke forskel på min krop og mit sind, når jeg følger min plan – og når jeg ikke gør! I de perioder, hvor jeg gør,

føles min krop som en ung teenager igen – og det siger vel ikke så lidt. Desuden har jeg mødt adskillige mennesker, som har fået permanente diagnoser fra vestlige læger, som intet kunne stille op, men hvor Ayurveda har afhjulpnet deres lidelser.

Jeg kan varmt anbefale at prøve en ayurvedisk lægekonsultation – du kan risikere at komme helt i harmoni med din krop og dit sind.

Amma kommer iøvrigt til Danmark for 2. gang her til oktober, og den dygtige ayurvediske læge fra hendes ashram er også med. Så der vil være mulighed for at booke en konsultation hos ham under hendes besøg til oktober. ■



Annes vediske horoskop

Annes livsstilsplan

