

Läran om livet: Ayurveda

Anette Nääs, driver ett ayurvediskt hälsocenter, där tankan är att alla ska må sitt allra bästa.

Är du en vata, pitta eller kapha? Ayurvedan, den indiska hälsoläran, delar in oss i dessa tre olika kroppstyper och utifrån dessa kan vi förstå oss själva och våra kroppars behov bättre. Ayurveda är sanskrit och betyder läran om livet.

Text: Magnus Pamp Foto: Anettes Hälsokälla

HIT & DIT MÖTTE ANETTE NÄÄS på ett café i Västerås. Egentligen bor Anette i Kristinehamn, men hon reser runt i landet och ger ayurvedisk hälsorådgivning. Enligt Anette handlar ayurveda mest om sunt förnuft – vi behöver helt enkelt inse att allt vi äter, gör och tänker påverkar oss.

När man bokar en konsultation hos Anette tar hon först reda på vilken kroppstyp du är: vata, pitta eller kapha. Kroppstyperna har var och en sina specifika egenskaper, kvaliteter och kännetecken.

– Vi är en blandning av kroppstyperna, och en typ kan vara mer eller mindre dominerande hos oss, säger Anette. Med ayurveda förebygger du sjukdomar genom att på ett tidigt stadium ta hand om obalanser i kroppen som senare annars kan leda till utvecklandet av sjukdomar.

Mycket enkelt uttryckt sägs vata-personer ha slank kroppsbyggnad, oregelbunden hunger och ylig sömn. De är energiska, kreativa och har en tendens till att oroa sig. Pitta-personer är intensiva i sin läggning och har en kropp av medelbyggnad. De är viljestarka, envisa och handlingskraftiga. Kapha-personer är välbyggda, uthålliga och har långsam matsmältning. De har stabilt humör och uppfattas som lugna.



Läs mer om ayurveda på: anetteshalsokalla.se

– Många som kommer till mig är stressande, har huvudvärk, är trötta eller har dålig ork, säger Anette. De allra flesta tycker att de faktiskt sover ordentligt, så de kan inte riktigt förstå varför de är trötta eller saknar energi. Mycket hänger dock på vad man äter, när man äter och hur man äter.

LÄRDIGLYSSNA INÅT

– Äter du mat som din kropp förbränner ordentligt får du energi, men du blir trött om maten istället belastar systemet, säger Anette. Därför är viktigt att lära känna sin egen kropp. Hur mår kroppen när du äter en viss sak och hur mår du några timmar efteråt? Och om du är uppe sent på kvällen, vad säger kroppen till dig egentligen? Lär dig lyssna inåt – det är det jag predikar mest. Sedan kan jag hjälpa dig på vägen med råd om kost, motion och livsstil, samt med ayurvediska kosttillskott baserade på örter, och ayurvediska kroppsbehandlingar som lugnar ner och balanserar kroppen. ■

” Med ayurveda förebygger du sjukdomar genom att på ett tidigt stadium ta hand om obalanser i kroppen.