

Fordøjelsens bål

*Hvordan får du din fordøjelses "bål"
til at brænde godt, uden at det
"soder" og danner "slagger"?*



af Joen Joensen

*En god fordøjelse kan lave nektar af
din mad, mens en dårlig fordøjelse
kan lave gift af selv den bedste mad.*

Ifølge den gamle indiske sundhedslære *ayurveda* er der fem forudsætninger for sundhed:

- 1) Vata, pitta og kapha skal være i balance (se boks).
- 2) Fordøjelsen skal omsætte vores mad optimalt.
- 3) Kroppens væv skal opbygges normalt.
- 4) Affaldsstoffer skal udskilles ordentligt.
- 5) Livsglæde skal dominere livet.

Disse fem områder indgår i ayurvedisk behandling. Det område, der er mest taknemligt at arbejde med, og som hovedvægten skal lægges på her, er fordøjelsen. Mange mennesker omsætter ikke deres mad godt, da vi aldrig har lært at tage vare på vores fordøjelse.

Ser vi bort fra træstøpsning, for lavt blodsukker

mm., kan man som hovedregel sige, at en god fordøjelsesevne viser sig som en god, naturlig appetit. Banalt måske, men mange mennesker spiser faktisk i højere grad ud fra deres forestillinger om, hvad der er godt for dem, end ud fra, hvad appetitten beder om.

Omsættes maden helt?

I *ayurveda* sammenlignes fordøjelsen med et bål - *agni*. Og ligesom et bål kan brænde kraftigt eller svagt, kan fordøjelsen være mere eller mindre god til at omsætte vores mad til noget, kroppen kan gøre brug af.

Fordøjelsen er en kompliceret proces, hvoraf kun den første del foregår i fordøjelsessystemet. Herefter optages maden i blodbanen, hvor den transporteres til leveren, som fortsætter omsætningen, hvorefter maden bevæger sig ud i vævene, hvor omsætningen gøres færdig.

Hvis denne omsætning ikke er god nok, får vi ikke fuldt udbytte af det, vi spiser. Og hvad værre er: Ufordøjede eller ikke-færdigfordøjede fødeemner ophobes i

kroppen. *Ayurveda* kalder dem for *ama*.

Ama'en virker som næringssubstrat for mikroorganismer samtidig med, at den svækker vores immunsystem, hvilket gør os modtagelige for en lang række infektionssygdomme - fra en banal forkølelse til mere alvorlige lidelser. *Ama*'en spiller også en væsentlig rolle i udviklingen af allergi.

Ama tilstopper kroppens væv, så passagen af næringsstoffer og affaldsstoffer bliver mere eller mindre blokeret. Endelig kan *ama* fastlåse

vata, pitta eller kapha alle steder i kroppen, hvilket fører til sygdom de steder.

Hvis fx pitta sætter sig i leddene, skaber det betændelse - leddegigt. Hvis det er vata, der sætter sig i leddene, tørrer den leddene ud - slidgigt. Medmindre den *ama*, der fastlåser doshaerne i leddene, fjernes, bliver gigten kronisk.

Dette antyder vigtigheden af en god fordøjelse. Den gode fordøjelse omsætter maden til et perfekt produkt, som giver et rent brændstof til energiproduktionen, som

Vata, pitta og kapha

Tre "kræfter" danner grundlaget for hele *ayurveda*læren, nemlig de tre *doshaer*: *vata*, *pitta* og *kapha*. Hver dosha kendetegnes ved specielle fysiske og psykiske tendenser. Vi rummer alle samtlige tre aspekter, men de optræder med forskellig styrke.

Nogle påvirkninger giver os vata, andre pitta og andre igen kapha. Hvis påvirkningerne bliver ensidige, kan det føre til, at en af doshaerne hober sig op - kommer i ubalance. Dette vil med tiden føre til helbredsproblemer.



giver afbalanceret næring til alle kroppens væv, og som ikke producerer *ama*.

Gode råd

To faktorer afgør, om fordøjelsen fungerer godt: fordøjelsesevnen og maden. For

det første skal fordøjelsesbålet brænde med en passende flamme - ikke for kraftig, ikke for svag. For det andet er vi nødt til at afpasse mængden og "tyngden" af maden til fordøjelsesevnen.

For at blive i billedet: Hvis

vi lægger for meget brænde på bålet, risikerer vi at kvæle ilden. Så soder bålet, og vi får slagger i stedet for aske og varme.

I hvor høj grad man har brug for at følge nedenstående råd afhænger af, hvordan

ens fordøjelsesbål brænder på det pågældende tidspunkt.

Spis i overensstemmelse med din sult. Spis kun lidt, hvis du kun er lidt sulten. Spis mere, hvis du er mere sulten. Hold op med at spise,

når du ikke længere er sulten (hvilket ikke er det samme som, at du er mæt).

Ægte sult er kroppens signal om, at fordøjelsen kan



omsætte mad. Når man ikke længere er sulten, er det et signal om, at grænsen er nået for ens fordøjelsesevne. Hvis vi "lige skal klemme en bid mere ned, fordi det smager så godt", gør vi os selv en bjørnetjeneste.

Spis først, når foregående måltid er fordøjet. Undgå at småspise i løbet af dagen. Dem, der hurtigt bliver sultne igen efter et måltid, kan dog midt på formiddagen spise lidt frugt og om eftermiddagen et krus kogt, varm mælk med krydderier.

Spis i fred og ro. Giv dig tid til at spise. Tyg maden omhyggeligt. Spis siddende, uden tv, avis eller andet, som trækker opmærksomheden

væk fra spisningen. Undgå negative samtaleemner ved bordet. Nyd maden!

Variér smagsoplevelsen. Sørg for at få lidt af alle de seks slags smag i maden hver dag. Hvis en eller flere mangler, føler kroppen sig ikke tilfredsstillt.

Sødt: findes i kornprodukter, søde grønsager, mælkeprodukter.

Surt: findes i surmælksprodukter, citron og andre frugter.

Salt: findes i salt.

Stærkt: findes i ingefær, peber og andre stærke krydderier.

Bittert: findes i salat, spinat, squash, alle slags kål, mange krydderurter mv.

Astringerende: findes i alle slags bønner og linser, i ærter, kartofler, gurkemeje mv.

Pres fx nogle dråber citronsaft på grønsagerne eller salaten. Spis en skive frisk ingefær til maden, eller drik lidt ingefærte til. Og drys lidt gurkemeje på maden, hvis måltidet ikke indeholder bønner, linser eller ærter.

Stimulér fordøjelsen. Det er godt at bruge krydderier i maden. De får fordøjelsesbålet til at flamme op - især de stærke som ingefær, peber, sennepsfrø, nelliker og paprika, men også krydderier som



Stimulér fordøjelsen med krydderier i maden. Selv i små mængder får de fordøjelsesbålet til at flamme op.

spidskommen, gurkemeje, fennikel, bukkehornsfrø, kardemomme og kanel er gode.

Hvor stærkt kryddet ma-

den bør være, er meget individuelt, men selv små mængder krydderier gør en forskel.

Undgå kold mad og drikke. Isvand og andre kolde fødeemner eller drikkevarer direkte fra køleskabet hæmmer fordøjelsen som vand på et bål. Det er bedst at drikke lidt varmt til maden - 1/2-1 krus slurkvis.

Hjælp fordøjelsen bagefter. Sid og slap af i mindst fem minutter efter, at du har spist. Det giver fordøjelsessystemet ro til at komme godt i gang. Gå derefter en lille tur på ca. ti minutter - det hjælper kroppen og dermed fordøjelsen over den tendens til tyngde, måltidet kan give.

Undgå tungtfordøjelig mad om aftenen. Fordøjelsen er almindeligvis stærkest midt

på dagen. Deraf kommer traditionen med at spise det store varme måltid på det tidspunkt.

Ost, kød, yoghurt, oliestegt og fed mad er ikke godt som aftensmad, fordi det er meget tungt at fordøje. Især bør man ikke spise lige før sengetid. Hvis man er sulten, kan man tage et glas kogt, varm mælk med lidt kardemomme og ingefær.

Spis ikke noget, du ikke kan lide. Det bør altid være en fornøjelse at spise! Dette forudsætter naturligvis, at man spiser alsidigt.



Udrensning af ama

Ovenstående råd kan sikre en god fordøjelse af maden og derved undgå ophobning af ama - ufordøjet eller utilstrækkeligt fordøjet føde. Men hvad nu, hvis der allerede er ama i kroppen? Typiske symptomer herpå er:

- Man er ikke rigtig frisk om morgenen, og ikke rigtig glad. Dette kan naturligvis også have andre årsager.
- Tendens til kvalme.
- Belægning på tungen om morgenen. Tungen bør være lyserød - ikke hvid.
- Slim i svelget, halsen, næsen eller øjnene, eller for meget ørevoks.
- Hyppige forkølelser, halsbetændelser eller influenzaer (mere end en gang om året).
- Appetitten er ikke rigtig god. Maden smager ikke af så meget.

Ayurveda anviser enkle og effektive råd til at rense ama ud af kroppen. Disse råd må dog afpasses efter den enkeltes behov for at afbalancere vata og pitta.

Alle kan dog med fordel benytte varmtvandskuren, som går ud på i et par uger at drikke kogt, varmt vand (så varmt som muligt) hver 20.-30. minut - fra en slurk eller to til 1/2 krus.

Det får fordøjelsesbålet til at flamme op, og det er dette bål, der skal brænde ama'en af. Samtidig hjælper varmtvandskuren med til at fjerne ama'en der, hvor kroppen især prøver at komme af med den - nemlig i de øvre luftveje.

Daglig behersket motion er også et glimrende middel til udrensning for de fleste. Det øger cirkulationen i kroppen og tænder op under fordøjelsesbålet.

Ayurveda anviser en række urtepræparater til udrensning af ama. Nogle får fordøjelsesbålet til at flamme op, andre løsner ama bestemte steder i kroppen, fx i muskler og led, i huden eller i kroppens fedtvæv. Af almindeligt kendte urter og fødeemner hertil kan nævnes citronsaft, honning, hvidløg, ingefær og peber, men mange andre planter bruges også.

Faste nævnes ofte i forbindelse med udrensning, men ifølge ayurveda er det ikke sundt at faste i længere tid. Efter et par dage går fordøjelsesbålet nemlig ud, og det er det, man især skal bruge til udrensningen. Desuden kan det være vanskeligt at få tændt bålet igen, når man bryder fasten, hvilket betyder ny ama-dannelse.

Der er i vor tid en voksende interesse for sundhed og især for sund mad. Men så længe vores ernæringslære ikke også tager vare på at fordøje de gode fødevarer korrekt, yder den ikke bestræbelserne på at leve sundt fuld retfærdighed. □

Joen Joensen er ayurveda-sundhedskonsulent. Henv.: Maharishi Ayur-Veda Sundhedscenter, Dybesøvej 114, 4581 Rørvig, tlf. 59 93 76 71, joensen@mav.dk, www.ayurveda.dk.

Internetsp@lten

af Carl Bloch

De store spørgsmål

Hjemmesidens adresse er www.meaningoflife.tv. Intervieweren hedder Robert Wright. De interviewede er 16 amerikanske teologer, videnskabsmænd og andre kloge hoveder. Temaet er livets store spørgsmål - fx *Har vi en fri vilje?*, *Hvad er Gud?* og *Ondskabens problem*.

Formen er videoer på et lille udsnit af skærmen. Det forudsættes, at man har lyd på sin pc, samt at man har downloadet enten Media Player eller RealPlayer, hvilket er gratis.

Hvert interview er skåret ud i stykker, som hver handler om et bestemt emne. Ud fra en emneinddelt menu kan man høre, hvad de forskellige personer har at sige om netop dette emne.

Nogle er ateister eller naturvidenskabeligt orienteret, og deres svar bliver selvfølgelig derefter. Men andre er virkeligt kloge og inspirerende at høre på. Jeg kan især godt lide Huston Smith, Arthur Peacocke, Keith Ward og Joseph Goldstein.

Da jeg klikkede på 'bandwidth: broad' forsvandt billedet, men til gengæld blev lyd kvaliteten bedre, hvilket gjorde det lettere at forstå, hvad de sagde.



Herbert Brandt.

Andre gode spørgsmål

"Visionen med www.netspirit.dk er, at man her skal kunne få svar på alt, hvad der har med de spirituelle emner at gøre."

Store ord. Men denne hjemmeside er mere praktisk betonet: at hjælpe folk i deres spirituelle udvikling. Den er skabt af Herbert Brandt og er en videreudvik-

ling af hans bog *Spiritualitet i hverdagen*.

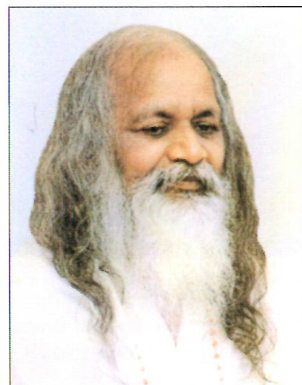
Hjemmesiden fungerer som et leksikon, med omkring 100 opslag. Hvert emne bliver særdeles grundigt behandlet. Der er også et bibliotek med religiøs litteratur såsom Biblen, Bhagavad Gita, Den tibetanske Dødebog, Tao Te Ching og Iliaden.

Der anlægges en bred definition på spiritualitet; emnerne omfatter fx også almindelig religion, etnografi, græsk mytologi, ægyptiske hieroglyffer, verdens underværker, kampsport mm.

De enkelte opslag er sammenstykket af tekster fra forskellige steder på internettet. Men det virker meget kompetent og sammenhængende. Nederst i hvert opslag linker Brandt til sine kilder, så man kan læse mere.

Styrken ved dette leksikon er, at man hurtigt kan sætte sig ind i et nyt alternativt emne, som man ikke ved noget om i forvejen. □

NB! Disse to hjemmesider fungerer muligvis ikke ordentligt med en gammel browser (fx Internet Explorer eller Netscape). Nye browsere kan downloades gratis på www.microsoft.com og www.netscape.com.



Maharishi Mahesh Yogi har fornyet den gamle vediske viden på mange områder.

Den oprindelige viden

Ayurveda ("livets videnskab") er måske verdens ældste sundhedssystem. Gennem årtusinder har de enkle råd bidraget til menneskets sundhed og velvære. Desværre har den gængse ayurveda i dag glemt meget af den oprindelige viden.

I 1980 igangsatte den indiske vismand Maharishi Mahesh Yogi - sammen med den ayurvediske lægeforening - en genoplivning af den oprindelige ayurveda. Fem år senere havde dette ført til *Maharishi Ayur-Veda* - af den ayurvediske lægeforenings præsident kaldet den mest autentiske udgave af ayurveda i vor tid.