

Maharishi Ayurveda

– et supplement til den daglige praksis

AV LARS RASMUSSEN

Utposten 2004-6 brakte en artikkel om Maharishi Vediske Medisin/Maharishi Ayurveda og fibromyalgi. Jeg er blitt kontaktet av kolleger som lurer på om konseptet er enkelt å integrere med den skolemedisinske tenkningen.

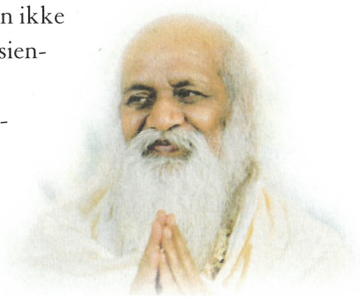
Strategiene innen Maharishi Ayurveda omfatter de vanlig brukte innen skolemedisinen: farmakologi, ernæring, fysisk aktivitet inklusive daglige rutiner og eventuelt klimaforhold. I tillegg kan det gis råd innen stressreduksjon og personlig utvikling. I ayurveda finnes en omfattende kunnskap om urters virkning. Her i landet er en fjerdedel av det som står på apotekerens hyller basert på urter. Effekten innen hjertekarområdet av digitalis og rauwolfia var kjent. Den ayurvediske sykdomslæren var bygd opp på liknende måte som skolemedisinen med indre medisin, kirurgi, pediatri og kvinnesykdommer. Man drev også med hygiene. De ayurvediske tekstene omfatter også medisinsk etikk og lege-pasientforholdet.

Sentralt i ayurveda er de tre doshaene – vata, pitta og kapha. Selv om de relateres til noe abstrakt som fem elementer: rom-luft, ild og vann-jord, kan de brukes som praktisk verktøy. Hver dosha er delt i fem subdoshaer som kan relateres til ulike organsystemer f.eks. hjerte, lunger, lever, hud, øyne og bihuler. Et ayurvedisk behandlingsopplegg baseres på en bestemmelse av pasientens ubalanser enten på grunnlag av dennes symptomatologi, men pulsdiagnose kan også brukes for de som har lært dette. Man kan dog komme langt uten bruk av en slik diagnosemetode, som er fremmed for de fleste. Pasienten får da et integrert, personlig behandlingsopplegg, se tab. 1 i artikkelen i Utposten 2004-6. Ved kapha-relaterte tilstander som diabetes, overvekt og cystisk fibrose, er det naturlig å anbefale mye mosjon på linje med skolemedisinsk tankegang. Ayurvedisk tankegang kan føre til en forståelse av at langdistanseløpere bl.a. kan utvikle os-

teoporose og få menstruasjonsproblemer. Da vata økes med alderen er kroppslette, eldre personer utsatte for å få osteoporose. Eldre personer fryser også lettere, er stive i kroppen, får lettere problemer med blære og tarm i tillegg til mentale problemer og søvnproblemer. I den refererte artikkelen vises til at symptomkomplekset som ligger bak fibromyalgi kan relateres til ubalanse av vata og eventuell dannels av ama (slaggstoffer).

Med den ayurvediske tankegangen kan en komme dypere inn under huden på sine pasienter. Er pasienten veldig prat-som eller har mange kroppsbevegelser, er dette en av mange ting som kan peke på dominerende vata i vedkommende. Utålmodighet og kanskje sinne ute på venterommet pga. forsinkelser indikerer pitta. Sitter pasienten rolig og taler langsomt med dyp stemme indikerer dette kapha. Ved slikt å bedømme stemmen, kroppsbyggingen, væremåten etc. kan man danne seg et helhetsbilde av pasienten. Man kan også få en liten pekepinn på mulige, fremtidige medisinske problemer spesielt når det gjelder vata-relaterte problemer. Dette er i samsvar med at en nylig publisert, norsk studie fant betydelig økt komorbiditet ved irriterbar tykktarm.

Pasienter gir uttrykk for at de liker denne helhetlige tankegangen, og at den ikke ligger dem så fjern. Legen og pasienten taler her samme språk – noe som fører til bedre forståelse partene imellom. De som ønsker å delta på et introduserende kurs innen området, kan kontakte lars.rasmussen@ayurveda.no



SANSKRIT BHARAT.COM

Maharishi Mahesh Yogi er opphavsmannen til Maharishi Vediske Helsen system.

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Ingvid Menes Sørensen. Kontakt henne på ingmenes@online.no