

AYURVEDA - GALET MEN JAG KOMMER ATT GÖRA OM DET

– *Dina behandlingar låter helt galna. Men bra med viktnedgång, SMS-ade min dotter Sofia till mig när jag var på ett Ayurveda-sjukhus i Indien över jul- och nyårshelgen 2009 - 2010. Och galet var det sannerligen för den som är van vid svensk sjukvård. Inget var sig likt.*

Får man som vård på ett svenskt sjukhus fyra dagars oljemassage av två muskulösa massörer som rådbärar hela kroppen? Jag var helt insmord och hal som en ål. Eller fem dagars massage i något som såg ut som örtte uppblandat med olja. Syftet var att ta bort överflödigt vatten ur kroppen. Det lyckades. Så följde fyra dagar då man hällde smält smör ut i mjölk i pannan och hårfästet genom en koppartratt under en halvtimme medan en tredje person masserade mig. Detta skulle ge en avslappnande effekt – och det lyckades. Varje massage avslutades med att hela kroppen gneds in i en ljusbrun blandning av krossade sesamfrön utrörda i äggvita.

Denna behandling kompletterades med så kallade minor treatments som bland annat bestod i akupunktur och fotmassage. En morgon väcktes jag klockan 6 med ett glas ljummen mjölk där man rört ut ricinolja. Mitt inre skulle renas. Och nog blev det fart på magen alltid. De andra mornarna väcktes jag klockan 6 med ett glas ljummet vatten där man rört ut en blandning av – tror jag – svartpeppar, ingefära och vitlök. Urk. Men jag mådde bra av det.

Behandlingsmetoderna var alltså helt galna, tyckte min dotter, långt från vad vi är vana vid från Danderyd och Ersta. Vårdfilosofin är annorlunda. Personaliteterna bekräftade detta – sjukhuset hade 20 läkare på drygt 200 patienter. Därutöver fanns det massörer men inga sjuksköterskor. Någon sjukvårdsuniform fanns inte. Såväl vårdpersonal som patienter gick omkring barfota i den tropiska värmen.

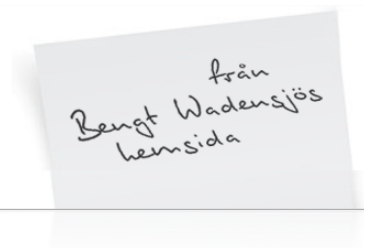
Vistelsen vid sjukhuset inleddes med ett timslångt analytiskt samtal med en läkare. I det samtalet kartlades vars och ens personlighet enligt den 5000-åriga ayurveda-kunskapen. Läkarna fanns alltid till hands. De hade tid att ta blodtryck och samtala med patienterna varje dag. De gick ut och in under behandlingarna för att kontrollera att allt var bra. Läkarna styrde till och med vad varje patient skulle äta vid varje måltid. Både behandlingarna och maten var individuellt anpassade. Och maten – Gud sig förbarme! Enbart vegetarisk. Inte kul. Jag längtade inte precis efter måltiderna utan hoppades att de skulle dröja. Men jag gick ner sex kilo på två veckor. Lägre vikt kan vara värt en mässa.

Det finns enligt uppgift ca 10.000 ayurveda-sjukhus i Indien. De bygger på urgamla principer som samlades upp och systematiserades för så där hundra år sedan. Jag hamnade på Rajah Ayurvedic Hospital genom kontakt med ett företag i den alternativa hälsovården i Båstad. Företaget organiserar resor till Rajah.

Ayurveda betyder kunskap om livet. De fem elementen rymd, luft, eld, vatten och luft ligger till grund för personlighetsanalysen. Vata står för rymd och luft, pitta för eld och vatten, kapha för vatten och jord. Systemet bygger på insikten att det finns tre människotyper, som var och en kännetecknas av sina doshor, vata, pitta och kapha. Varje kroppstyp har sina yttre kännetecken och sin inre personlighet.

Där var förvånansvärt många svenskar som tagit sig dit på egen hand. De böcker som fanns i foajén till utlåning för förströelse var på engelska, franska och svenska, vilket säger en del om det svenska inslaget.

Hur hamnade jag där – jo i maj upptäcktes att jag lider av ett förmaksflimmer, som jag försökt bli av med på olika sätt, bland annat genom två elkonverteringar. De lyckades inte med bestående resultat. Jag har gett mig



från
Bengt Wadensjös
hemsida

den på att bli av med mitt flimmer. I samförstånd med min hjärtläkare på Ersta gjorde jag detta besök i Indien. Det kostade 24.000 för två veckor, men då ingick flygresan, helpension och alla behandlingar.

Fick det effekter? Jo, pulsen gick ner. Blodtrycket sjönk. Vikten minskade motsvarande sex enliterskartonger mjölk. Hur länge detta består vet jag inte, men mina intentioner är att fortsätta min utveckling. Och i hjärtat bär jag med mig minnet av alla dessa barfota, fruktansvärt vänliga, totalt avstressade och vackert klädda människor. Bara det var värt resan in i det helt annorlunda. Jag vill komma tillbaka om ett år.

(© Bengt Wadensjö, 2010.)