



Lär dig lyssna till din kropp och ät mat som är bra för just dig. Foto: Thinkstock

Lyssna till din kropp och lär dig äta rätt

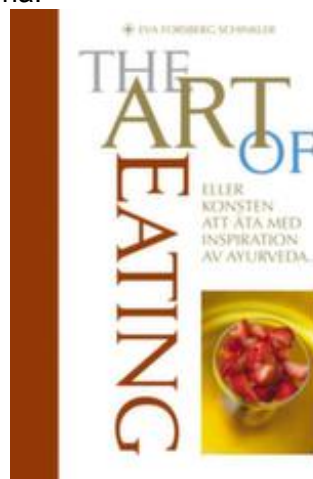
Att äta hälsosamt behöver inte vara så svårt. Lär dig lyssna till din kropp och ät mat som är bra för just dig. Testa vilken kroppstyp du är - och lär dig må bra - utan dieter.

Enligt den indiska läkekonsten ayurveda är vi människor en kombination av de tre kroppstyperna vata, pitta och kapha. Alla människor har sin unika sammansättning av de här tre kroppstyperna. Ayurveda betyder livshälsa och det är just det vi kan nå om vi tar hänsyn till vår sammansättning av de tre kroppstyperna.

Eva Forsberg Schinkler är författare, coach, ledarskapskonsult och sjuksköterska med nästan 20 års erfarenhet av ayurveda. Hon är utbildad i USA och - Indien, där hon gjorde sin praktik på en mottagning för fattiga människor. När Eva var klar med sin utbildning bad hennes indiska mentor henne att ta med sig sin kunskap hem och anpassa den för ett västerländskt samhälle.

I dag föreläser Eva om ayurveda och är nu aktuell med sin andra bok i ämnet, "The Art of Eating - eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda".

- Mat är en av våra största neuroser i dag, alla pratar om mat och vikt. Den vanligaste frågan jag får är hur man ska äta för att vara i balans och därför ville jag skriva en bok om att äta med inspiration av ayurveda. Det handlar om sunt förnuft och jag vill visa att det kan vara så enkelt, säger hon.



Eva Forsberg Schinklers bok "The Art of Eating".

I boken finns exempel på en kvinna i 30-årsåldern som äter enligt den senaste trenden och tränar hårt eftersom hon har hört att nyttig mat och motion är hälsosamt. Men hon tar inte hänsyn till hur just hon är skapt.

- Trots att den här kvinnan äter nyttigt och tränar mycket så mår hon inte bra, men hon förstår inte varför. I jakten på att äta så vetenskapligt rätt som möjligt glömmar hon bort att lyssna på kroppens signaler.

Eva menar att i stället för att försöka hitta formen med dieter så bör vi känna efter själva. Ayurveda utgår från vilken kroppstyp du har, vilken årstid det är, var på jorden du befinner dig, vilken tid på dygnet och så vidare. Och det är minst lika viktigt hur du

äter som vad du äter.

Att äta i rätt proportioner och inte för ofta är viktigt för alla kroppstyper, eftersom det stör vår matsmältning.

- Vi människor söker tröst med munnen, det kommer från när vi ammade. Många tänker inte på allt de stoppar i munnen under en dag. Vi är rädda för hungerkänslan även om det är just den som bör styra när vi ska äta.

Eva menar att om vi äter utan att föregående måltid är smält så bildas slagg. Ayurvedans namn på slagg är ama. Det här slagget sätter sig i kroppen och kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar, förfettningar och förkalkningar i våra blodkärl. Att vissa kroppstyper klarar av att äta mer beror på att de har en starkare matsmältning. Självt är Evas kroppstyp en vata-pitta. Hon äter tre mål mat om dagen och mellan måltiderna dricker hon kokt vatten som balanserar hungern och värmer upp hennes kalla vata inifrån.

- Allt i sitt rätta sammanhang skapar balans. Ayurvedan säger att allt påverkar oss, frågan är bara hur. Genom att förstå hur just du är skapt kan du äta på ett sätt som ökar din livshälsa. Mat ska ge livskraft och livslust!

Av Anna Hedegaard



Av Anna Hegstrand

anna.hegestrand@expressen.se

Publicerad 23 maj 2012 06:00

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/halsa/lyssna-till-din-kropp-och-lar-dig-ata-ratt>