

# Varför inte välja det mest effektiva hälsosystemet för ditt barn



**E**n god hälsa är den mest värdefulla gåva du kan ge till ditt barn. Som förälder har du makten att leda ditt barn till en hälsosam livsstil med hälsosamma vanor. Detta är givetvis ett stort ansvar men det behöver inte vara en börda. Med de naturliga och enkla principer som beskrivs i denna bok kan föräldrar runt om i världen ge sina barn en lycklig och hälsosam uppväxt.

Västerländsk sjukvård fokuserar främst på att ingripa när ett problem har uppstått och är mycket bra på det. Men den naturliga hälsovård som beskrivs i denna bok, som kallas Maharishi Ayurveda®, ger ditt barn en ständigt god hälsa och förhindrar problem från att uppstå. Den kommer ge svar på de viktiga frågor som alla föräldrar frågar sig såsom: Vad kan jag göra för att ge mitt barn en så god hälsa som möjligt? Vad bör mitt barn äta? Vad gör jag om mitt barn inte gillar ”standarddieten”? Hur mycket motion behöver mitt barn? Tänk om mitt barn inte är ”normalt” utan ett specialfall?

Faktum är att alla barn är speciella. Jag har varit läkare i nästan 30 år och har aldrig mött två barn som är likadana. Alla barn måste behandlas som individer, man måste ha deras egna mentala, fysiska och känslomässiga uppsättning i åtanke. Med Maharishi Ayurveda kan alla barn få sina egna behov uppfyllda och få de

maträtter, dagliga rutiner eller motionsövningar som just de behöver för att hålla sig friska.

Detta låter kanske komplicerat men oroa dig inte. När du börjar använda dig av dessa naturliga hälsovårdsprinciper så kommer det att bli enklare. För jag<sup>1</sup> har lärt mig att när barn börjar följa sin naturliga rytm och äter den mat som de behöver så kommer de omedelbart att känna sig friskare och kommer helt spontant göra hälsosammare val.

### Min egen berättelse

Låt mig uppmuntra er genom att berätta min egen historia. När mina tvillingdöttrar föddes arbetade jag som läkare i delstaten New York. Jag föddes och växte upp i Indien och mina föräldrar använde sig av många naturliga botemedel från den traditionella indiska läkemedelsvetenskapen (som kallas Ayurveda) när jag växte upp. Men jag och min make var utbildade västerländska läkare och vi använde traditionell medicin för att behandla våra döttrar.

Efter en komplicerad graviditet föddes tvillingarna tio veckor för tidigt och var underviktiga. De hade problem med matsmältningen och fick stanna på sjukhuset i sex veckor. Jag kunde inte amma dem och de tålde bara vissa typer av mjölkersättning.

Flickornas immunförsvar var väldigt svagt och även efter att de hade lämnat sjukhuset så var de konstant sjuka. De kunde inte äta mycket och de fortsatte att vara underviktiga. Det var mycket svårt för mig att följa barnläkarens rekommendationer. De fick ofta antibiotika utskrivet vilket de också fick ta för att förebygga öroninfektioner.

Antibiotikan orsakade många oönskade bieffekter såsom dålig aptit, ytterligare försvagning av matsmältningen och diarré. Flickorna mådde dåligt och var ofta olyckliga, gnälliga och sov dåligt vilket innebar tre års sömlösa nätter för mig.

Till slut tröttnade jag på de negativa bieffekterna som orsakades av de ordinerade läkemedlen och beslöt mig för att återgå till mina rötter och mina förfäders hälsovårdssystem. I slutet av 1980-talet lärde jag mig om Maharishi Ayurveda som då fanns tillgängligt i västvärlden. Jag fann det mycket mer allsidigt och fullständigt än det västerländska medicinska synsätt som jag hittills hade använt mig av. Jag

---

1 I hela boken avser "jag" och "mig" Dr. Kumuda Reddy som talar utifrån sin erfarenhet som mor och läkare

## 1. VARFÖR INTE VÄLJA DET MEST EFFEKTIVA HÄLSOSYSTEMET

drogs till det och började genast använda det.

På mycket kort tid förbättrades mina döttrars hälsa enormt. Maharishi Ayurvedas enkla och naturliga behandlingar byggde upp deras immunförsvar samtidigt som de åtgärdade deras problem. När deras immunförsvar hade återuppbyggts blev de mycket sällan förkylda eller fick öroninfektioner.

Nu är de vuxna och vet att de kan förhindra hälsoproblem med Maharishi Ayurvedas naturliga behandlingar och behöver sällan uppsöka läkare. Om de känner att de börjar bli sjuka vet de hur de ska göra för att snabbt återställa kroppens balans. De är mycket väl medvetna om att antibiotika ger negativa bieffekter och använder sig av naturliga örtblandningar istället. Då känner de sig starkare, friskare och mer energirika. De är väldigt friska, lyckliga och mycket duktiga idrottare.

Efter att ha sett hur stor positiv effekt Maharishi Ayurvedas naturliga behandlingar hade på mina döttrar beslöt jag mig för att utbilda mig inom Maharishi Ayurveda. Det har varit en otrolig och mycket tillfredsställande upplevelse, speciellt när jag har behandlat barn. Låt mig berätta om två av mina yngsta patienter.

### **Marta**

Marta<sup>2</sup> var åtta år gammal när hennes mamma tog henne till mig. Hon var ständigt sjuk, olycklig, utmattad och hade stora mörka ringar under ögonen.

Martas mamma förklarade att hon hade allergier, säsongsbetonad astma och tics (ofrivilliga muskelsammandragningar) i ansiktet. Jag såg också att hon hade huvudryckningar, blinkade oupphörligt och att hon fick plötsliga spasmer i sina armar och ben.

Martas rörelser störde hennes klasskamrater, detta gjorde henne generad och fick rörelserna att öka. Hon hade väldigt få vänner. En neurolog hade ordinerat konventionella läkemedel men de fick inte rörelserna att minska utan skapade bara en massa negativa bieffekter såsom förstoppning, huvudvärk, trötthet och minskad aptit. Dessutom led Marta av allvarliga sömnsvårigheter, hennes mamma trodde att detta berodde på medicinerna eller allergierna. Martas mamma hade redan bestämt sig för att sluta med medicineringen innan hon vände sig till mig. Hon sa också att hennes dotter var livrädd för människor i vita rockar som skulle kunna sticka henne igen.

Jag började med att försäkra Marta om att allt skulle bli bra. Jag berättade att

---

2 Alla namn på barn och föräldrar i boken är fingerade för att skydda deras identitet

hennes hälsa skulle förbättras och att vi skulle använda naturliga och skonsamma behandlingar som inte skulle skada henne. Jag försökte förklara att vi stod på samma sida, att jag skulle försöka få henne att må bättre och att hon kunde hjälpa mig med det genom att ta sina örtpreparat och följa instruktionerna som jag gav henne. Jag sa att hon skulle komma att hjälpa sig själv. Marta verkade lättad men förståeligt nog skeptisk.

Jag berättade också för henne vilka sorters mat som skulle kunna hjälpa henne att återfå balansen i kroppen. Och jag visade henne hur man kan göra en särskild örtoljemassage, som kalla abyanga, för att lugna och balansera hennes nervsystem. Jag rekommenderade också örtpreparat mot hennes allergier, astma, svaga matsmältning och förstoppning.

Efter bara några veckor meddelade hennes mamma att de behandlingarna hade förbättrat Martas tillstånd på ett häpnadsväckande sätt. Hon åt bättre, sov bättre och väcktes inte längre upp på natten av astmaattacker.

I det läget började jag ge henne örtpreparat för hennes neurologiska problem. Under de följande månaderna blev Marta kontinuerligt bättre. De ofrivilliga rörelserna i hennes ben minskade med 90 procent. Och de okontrollerbara ryckningarna i hennes huvud och nacke minskade också märkbart. Snart inträffade de bara i enstaka fall när hon kände sig stressad eller trött eller i en påfrestande situation.

Under den här processen lärde Marta sig vilka matvaror, beteenden och rutiner som hjälpte till att rätta till hennes obalanser. Hon lärde sig vad som utlöste problemen och hur man kan undvika dem. Hon lärde sig att ta hand om sig själv. Utan att hon egentligen märkte det började hon bli mer medveten om sig själv, hon började förstå hur hennes kropp och hennes inre biologiska intelligens fungerade. Hon kom i kontakt med sin kropp på ett väldigt naturligt sätt utan intellektuellt analyserande.

Sex år senare är Marta en ung tonåring. Hon är vacker och har bra självförtroende. Hennes astma är helt borta. Hon har inte drabbats av några kroppsrörelser på många år, bara några enstaka tics när hon är stressad. Marta ser fram emot livet full av drömmar att uppfylla.

### **Jonah**

Jag glömmer aldrig första gången jag träffade Jonah, en extremt mager elvaåring som såg ut att på sin höjd vara nio eller tio. Han var trött och inåtvänd. Hans mamma var förtvivlad. Hon berättade att han hade diagnosticerats med irritabel

## 1. VARFÖR INTE VÄLJA DET MEST EFFEKTIVA HÄLSOSYSTEMET

tarm. Hon kunde inte förstå att hennes barn kunde få en sådan sjukdom som normalt bara drabbar vuxna.

Jag började med att försäkra henne om att Maharishi Ayurveda lätt kan bota irriterad tarm så länge sjukdomen är i sina tidiga stadier. I det att hon berättade om Jonahs problem fick jag veta att han alltid hade varit väldigt liten i maten. Han tyckte inte om många sorters mat och oregelbundet. Han hade också fått till vana att dricka iskalla läskedrycker tidigt i livet. Hans standardmåltid bestod av en smörgås med jordnötssmör. Han avskydde alla sorters frukter, grönsaker, linser och bönor.

Som litet barn led Jonah av förstoppning och det blev värre efter att han fyllt nio år. Han drabbades av gasbildning och uppsvälld mage när han kände sig stressad i skolan. Han hade också sömnproblem. Han älskade sport men hade tvingats sluta med fotboll för att han inte orkade med det. Han spelade musik i ett band men njöt inte riktigt vare sig åt det eller åt någonting annat. Jonah tyckte att skolan var jobbig och han presterade inte sitt bästa. På sistone hade han börjat missa skoldagar och han hade också diarré varvat med förstoppning. Hans mamma kände att han började bli deprimerad.

Med alla de här problemen blev han ännu mer kinkig med maten eftersom han kände obehag av i stort sett allt han åt. Han hade gått ner tio kilo de senaste sex månaderna. Konventionella läkare hade föreskrivit antidepressiva medel, vitaminer och fibrer, men han tålde dem inte eftersom han fick ont i magen av dem.

Min första rekommendation var att äta en enkel kost som innehöll ris, pasta och lättsmälta grönsaker som sparris, sötpotatis och kokta morötter. Jag rekommenderade också örtpreparat för att balansera matsmältningen och avföringsprocessen liksom för att minska den mentala stressen, sömnsvårigheterna och tröttheten.

Under de närmaste veckorna höll jag noggrann uppsikt över hans kost och la gradvis till matvaror som han tålde. Efter en månad hade hans fysiologi börjat fungera normalt. Han började sova bättre, var mindre stressad, började äta regelbundet och kunde smälta många maträtter utan att få uppsvälld mage. Och bäst av allt, han sa att han kände sig gladare.

I det läget förordade jag starkt att han skulle lära sig transcendental meditation, TM, för att kunna hantera stressen. Både han själv och hans mamma lärde sig och det visade sig vara en vändpunkt i hans liv. Under de nästa månaderna fick han en enorm ökning av energinivån och han gick upp de kilon som han hade gått ner. Nu, tre år senare, känner han och hans mamma att den irriterade tarmen är någonting som han har lämnat långt bakom sig.

## Vad är Maharishi Ayurveda

Innan vi går vidare vill du säkert veta vad Maharishi Ayurveda är för någonting. Veda betyder kunskap och ayur betyder liv. Ordet ayurveda betyder således kunskapen om livet. Ayurveda är världens äldsta hälsosystem som fortfarande används. Det är en del av den vediska traditionen som har sitt ursprung i Indien.

Ordet Maharishi avser Maharishi Mahesh Yogi, grundaren av TM-tekniken. Med början under 1980-talet har Maharishi arbetat för att återuppliva det ayurvediska hälsosystemet och sprida det till västvärlden. Mycket av den ursprungliga kunskapen inom ayurveda hade tidigare gått förlorad men Maharishi har återkopplat det till sin verkliga grund – medvetandet – och dess integration med kropp, känslor och miljö. Denna återupplivade kunskap kallas Maharishi Ayurveda.

Maharishi Ayurveda kallas ibland Maharishis vediska hälsosystem eller Maharishis vediska medicin men för enkelhetens används vi uttrycket Maharishi Ayurveda här.

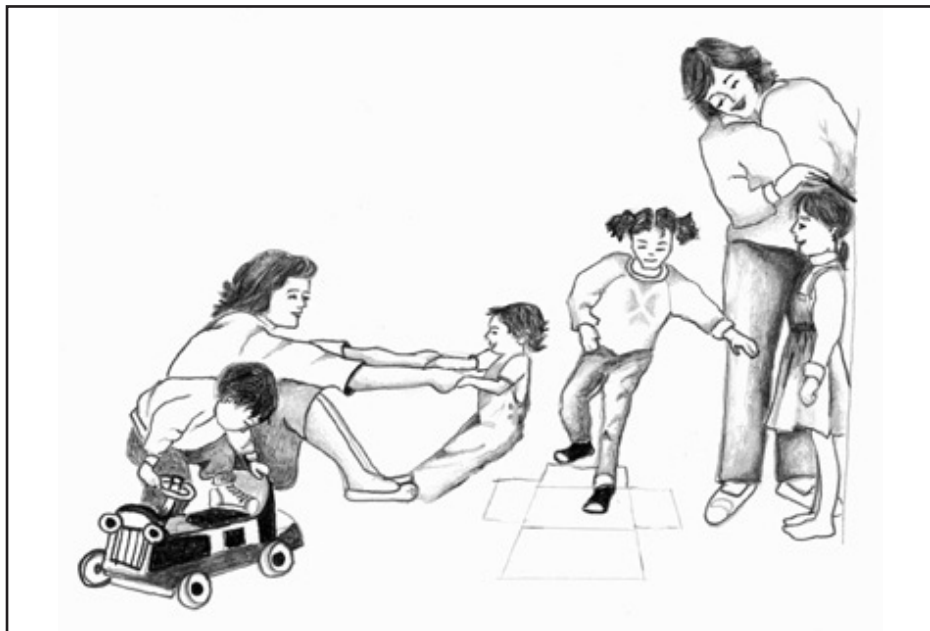
I de följande kapitlen kommer jag att i detalj beskriva de naturliga och enkla behandlingarna som Maharishi Ayurveda erbjuder. Just nu vill jag bara påpeka några av de mest markanta skillnaderna mellan Maharishi Ayurveda och västerländsk medicin.

När du och ditt barn kommer till mottagningen hos en läkare som utövar Maharishi Ayurveda kommer din upplevelse att vara helt annorlunda än när du besöker en vanlig läkare. En sak är att ayurvedaläkaren aldrig är för upptagen för att lyssna. Faktiskt är det en viktig del av diagnosen att lyssna på patienten.

Inom Maharishi Ayurveda bryr sig läkaren (som kallas vaidya) inte bara om ditt barns huvudvärk, magont eller sömnbesvär eller vad det kan vara. Istället går hon eller han grundligt in på barnets livsstil, kost och beteende för att se vad det är som orsakar obalansen. Föräldern fyller i ett formulär som i detalj beskriver vad barnet tycker om och inte tycker om liksom den dagliga rutinen, vanorna och känslorna.

Istället för att konfronteras med skrämmande maskiner och kliniska lukter diagnosticeras barnet med hjälp av en enkel och mjuk teknik som kallas pulsdiagnos. Genom att lägga tre fingrar på barnets handled kan en läkare som är utbildad i Maharishi Ayurveda känna av barnets mentala och kroppsliga tendenser, kroppstyp och de underliggande orsakerna till obalanser och symptom. På så sätt kan läkaren rekommendera ett helt individualiserat hälsoprogram baserat på barnets puls.

## 1. VARFÖR INTE VÄLJA DET MEST EFFEKTIVA HÄLSOSYSTEMET



Behandlingarna är enkla och naturliga. Och barn brukar tycka om dem för att de gör dem friskare på ett mildt och naturligt sätt.

Låt oss säga att ett barn har svårt att sova. Efter att ha utrett anledningen kan läkaren rekommendera enkla förändringar för att återfå balansen. Det kan handla om förändringar i kosten eller den dagliga rutinen (som att äta huvudmålet mitt på dagen istället för på kvällen, eller att äta mer lagad mat).

Andra behagliga behandlingar såsom aromterapi, musikerapi eller stresshanteringstekniker kan också användas för att återkoppla kroppen till sina naturliga rytmer. Det finns också örtpreparat som kan användas för specifika obalanser. Om anledningen till problemen är mer mentala eller känslomässiga till sin natur så kommer behandlingarna att ta hänsyn till det.

Du ser hur effektivt det är att behandla hälsoproblem bara genom att justera kosten och den dagliga rutinen. Det är en mer permanent lösning än att bara föreskriva piller som döljer symptomen men låter barnen fortsätta att leva på det sätt som orsakade problemen.

Istället för att skapa skadliga bieffekter har Maharishi Ayurvedas naturliga behandlingar bifördelar eller oväntade positiva förändringar i den allmänna mentala, fysiska och emotionella hälsan.

## DEL I EN NY SYN PÅ BARNS HÄLSA

Maharishi Ayurveda är effektivt i att förebygga problem innan de uppstår. Det är ett så sofistikerat hälsosystem att det även tar hänsyn till årstiderna och vädret. Därmed förebyggs säsongsbetonade sjukdomar som förkylning, influensa och solexem. Regelbundna hälsokontroller kan bibehålla familjens hälsa på en nivå som du inte trodde var möjlig.

Följande tabell visar tydligt skillnaderna mellan Maharishi Ayurveda och den moderna medicinen.

### **Varför Maharishi Ayurveda är hälsosammare för ditt barn.**

---

1. Bygger på kroppens egen förmåga att läka sig själv. Maharishi Ayurveda strävar efter att väcka naturens inre intelligens vilken har otrolig läkekraft. När kroppen kan reparera sig själv inifrån blir resultatet kraftfullt och varaktigt.

---

2. Behandlar hela barnet, inte bara sjukdomen. Maharishi Ayurveda innehåller djupgående behandlingar för att förbättra ditt barns mentala skärpa och inlärningsförmåga, koordinationsförmåga, immunförsvar och känslomässiga balans. Varje behandling skapar balans i barnet som helhet.

---

3. Orsakar inte skadliga biverkningar. Alla behandlingarna är fullständigt naturliga och milda. Istället för att orsaka skadliga biverkningar stärker de immunförsvaret och det mentala och känslomässiga välbefinnandet.

---

### **Varför västerländsk medicin kan vara skadlig**

---

1. Stör kroppens naturliga rytmer och läkemekanismer. Många västerländska behandlingar skadar faktiskt immunförsvaret. Till exempel används antihistaminer för att behandla allergier samtidigt som de faktiskt försvagar immunförsvaret.

---

2. Använder starka mediciner för att döda de bakterier och virus som orsakar sjukdomen. Men medicinerna stör ofta balansen i barnets fysiska, känslomässiga och mentala hälsa.

---

3. Skapar nya sjukdomar. Mediciner och behandlingar skapar många nya sjukdomar varje år. Aptitbrist, svagt immunförsvar, huvudvärk och yrsel är bara några av de effekter som barn drabbas av på grund av

---



## 1. VARFÖR INTE VÄLJA DET MEST EFFEKTIVA HÄLSOSYSTEMET

---

### Varför Maharishi Ayurveda är hälsosammare för ditt barn.

---

### Varför västerländsk medicin kan vara skadlig

---

rutinmässigt utskrivna antibiotika och andra mediciner för vanliga sjukdomar som förkylning. Bieffekterna från de mediciner som används för att behandla kroniska sjukdomar som astma och diabetes är ännu värre.

---

4. Eliminera grundorsaken till sjukdomar och återställer balansen. Maharishi Ayurveda verkar på den grundläggande nivån av naturens intelligens. Den identifierar källan till sjukdomen och behandlar den underliggande obalansen. Den åtgärdar problemet istället för att bara ge ytlig symptomlindring.

4. Behandlar symptomen utan att åtgärda orsaken. Västerländsk medicin är känd för att kunna underlätta symptomen men åtgärdar inte de underliggande problemen. Det betyder att problemen återkommer igen och igen, särskild om biverkningarna hos starka mediciner också försvagar immunförsvaret. Det skapar en ond cirkel som bäddar för nya sjukdomar.

---

5. Fokuserar på förebyggande av sjukdomar innan de uppstår. Enkla och milda diagnostiseringsmetoder inom Maharishi Ayurveda lokaliserar obalanser och rättar till dem innan de uttrycker sig i form av fysiska symptom, innan de blir sjukdomar. Om ditt barn "helt enkelt inte mår bra" kan den underliggande obalansen identifieras och behandlas med kost eller örter innan den bryter ut som en sjukdom.

---

5. Är krisorienterad. De flesta moderna diagnostiseringsmetoder kan inte upptäcka sjukdomar förrän de redan har brutit ut. Om du tar ditt barn till en läkare för att hon eller han "helt enkelt inte mår bra", kan läkaren inte göra någonting förrän det bryter ut i form av en influensa eller någonting allvarligare

---

---

**Varför Maharishi Ayurveda är  
hälsosammare för ditt barn.**

---

6. Hälsobehandlingarna är individualiserade. När man utreder orsaken till ett problem tar man hänsyn till kroppstyp, kost, livsstil, känslor och personlighet hos barnet. De djupare anledningarna till sjukdomen undersöks och därför blir behandlingarna olika även för barn i samma familj som har samma symptom.

7. Utvecklar självständighet snarare än beroende hos barnet. Ditt barn kan lära sig själv hur man undviker sjukdom genom kost, motion, stresshantering och enkla behandlingar som oljemassage. Allt detta kan göras hemma som en del av den dagliga rutinen. Därmed ökar balansen och hälsan för varje dag som går. Barnen lär sig att deras val och vanor påverkar hur de mår nu och livet igenom

8. Är barnvänlig, självmotiverande och vänlig. Barn dras till saker som får dem att må bra. Behandlingarna inom Maharishi Ayurveda motiverar barn att hålla sig friska eftersom de genast känner sig bättre av behandlingarna och uppskattar det.

---

**Varför västerländsk medicin kan  
vara skadlig**

---

6. Föreskriver samma magipillerbehandlingar för alla. Eftersom behandlingarna är fokuserade på de invaderande smittoämnena snarare än psykofysiologin hos barnet blir alla behandlingar för en viss sjukdom likadana. Behandlingarna tar inte hänsyn till hur olika vi är och det faktum att orsaken till sjukdomen kan vara helt olika hos olika barn.

7. Skapar beroende av mediciner, läkare och maskiner. Barnen får lära sig att läkaren botar dem. Barnen får intrycket att de kan missköta sina kroppar dagligen och sedan kan läkaren "laga" dem.

8. Behandlingarna kan vara traumatiska eller skrämmande för barn. Många barn som får intensiv medicinsk vård vill bara springa bort när de ser en läkare eller ett sjukhus.

## 1. VARFÖR INTE VÄLJA DET MEST EFFEKTIVA HÄLSOSYSTEMET

I de följande kapitlen kommer du att få lära dig mer om detta märkvärdiga hälsosystem. Maharishi Ayurveda är till för alla barn, vare sig de är allmänt friska eller lider av en kronisk sjukdom. Som läkare har jag gång på gång sätt hur de naturliga behandlingarna i Maharishi Ayurveda är mångdubbelt effektivare än standardmedicinen när det gäller att behandla kroniska sjukdomar som astma, kroniska bihåle- och öroninfektioner, svag aptit, hyperaktivitet och kronisk trötthet. Det beror på att de behandlar den underliggande obalansen och eliminerar sjukdomen vid roten. Dessa naturliga behandlingar kan skapa djupgående och varaktiga förbättringar.

Och för det friska barnet hjälper de enkla men effektiva råden, som du finner i boken, till att förebygga sjukdomar och stärka immunförsvaret. Barn som använder Maharishi Ayurveda drabbas sällan av sjukdomar som förkylningar, influensa och täppt näsa. Men det är mer än så; Maharishi Ayurveda ger helt nya möjligheter till utveckling och fullkomning. I det att ditt barn utvecklar sin fulla mentala, fysiska och känslomässiga potential kommer du att förundras över vilken anmärkningsvärd kraft som vilar i det mänskliga sinnet och den mänskliga kroppen.

Tillsammans med andra läkare världen över, har jag sett barn som var sjuka, deprimerade och som inte fick någon hjälp av dagens medicin, bli så mycket bättre av dessa naturliga behandlingar. Jag har sett desillusionerade mödrar, som kom till mig för att deras barns frekventa läkarbesök resulterade i en ond cirkel av sjukdom, förvandlas till entusiastiska supportrar till Maharishi Ayurveda. I den här boken kommer du att få läsa berättelserna om dessa föräldrar och barn. Du kan lära dig att tillämpa dessa effektiva och naturliga rekommendationer på din egen familj och för kommande generationer. Det kan skapa en värld av upplysning, fred och harmoni som dina barn kan växa upp i.

