

VESTERA
lin hälsa!



- SOMATHEERAM**
AYURVEDIC HEALTH RESORT
- Dr. C. A. RAMAN D.A.M.**
CHIEF PHYSICIAN, DIRECTOR OF AYURVEDA, KERALA GOVT (Rtd)
SPECIAL OFFICER FOR THE FOLK MEDICINE & THERAPY (Rtd)
- Dr. THOMAS VARGHESE**
SENIOR MANAGER
- Dr. C. J. NAVEEN. M**
MEDICAL OFFICER
- Dr. s. HYROON P**
(Rtd) DISTRICT MEDICAL OFFICER
- Dr.s. CHANDRIKA**
(Rtd) CHIEF MEDICAL OFFICER. B.A.M.S
- Dr.S.SHANIYAZ** B.Sc,B.A.M.S
- Dr. ATHULLYA LEKSHMI** B.A.M.S
- Dr. DIVYA. S. MOHAN. B.A.M.**
MEDICAL OFFICER
- Mr.E.F. MIRANDA**
(YOGA MASTER)
- DR.SUMI SREEKANDAN. B.N.**
Yoga Instruct
- Mr.VARGHESE JAM**
YOGA INSTRUCT

JAG LÄTT I MIG

Hälsoresa till Indien. Spa, vågskvalp och avkoppling. Tänkte Amelia. Men här var det snarare hardcore-ayurveda. Men efter en vecka med stränga matregler, kroppsbehandlingar och tidiga mornar förstod hon ändå varför så många väljer att åka hit. Funkade det? Var det värt pengarna? Läs Amelias rapport

Av Amelia Adamo Foto Benjamin Kurtz

Somatheeram är ett mycket populärt ayurvedaställe som fått flera utmärkelser. Kafekannor kan också användas för hälsan, här hålls hett örtvatten över hela mig - ljuvligt. Dr Mini tycker jag stanna lite längre för att få ett toppresultat.

AYURVEDIC HOSPITAL & YOGA CENTRE
Chowara P. O., South of Kovalam,
Trivandrum-695 501, Kerala, South India
Tel: +91-471-22665-01/02/03. Fax: +91-471-22665-05
E-mail: info@somatheeram.org Web: www.somatheeram.org

Treatment Programme Card *BPTX 7 days*

Room No.	291	Appointment Time	Vatakapha
Register No.	SM 8216/09.	Age: 62	Sex: Female
Name:	MS. ANELIA ADAMO		
Treatment Suggested			
Treatment Process as per scheduled programme			
Date	Treatment Process as per scheduled programme		Signature of Medical Attendant
26/11	Rejuvenation Massage, Nasyam, Subhyapana.		SP
27/11	" " " "		SP
28/11	General Massage, " " "		Shanyamladhasan
29/11	General Massage, Pedikishi, ⊕ night puzhalee		NO treatment
30/11	" " "		

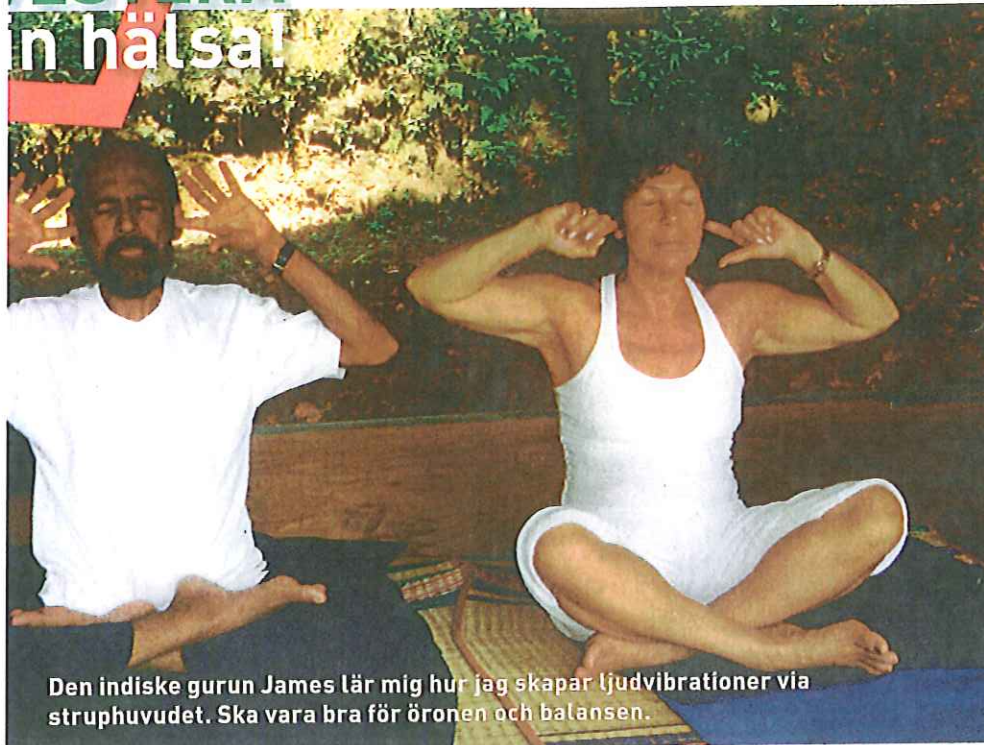
- IGEN!

● Första hälsosresan i mitt liv gick till ett ayurveda-spahotell på Mauritius. Det var en vecka av mat- och dryckavhållsamhet, yoga, massage i timmar och beachpromenader som resulterade i ny energi och minus tre kilo. Jag kom hem såld på den ayurvediska metoden.

Nu var det dags igen. Denna gång till Kerala i södra Indien. Somatheraam Aurvedic Health Resort är flerfaldigt belönad med priser för sin ayurvedabehandling. Allt fler svenskar åker nu på hälsosresor, mest för att må bättre och få behand-

lingar som inte fås hemma, särskilt till Kerala. Många har vittnat om vilken bra penningplacering de här hälsosresorna är. En investering i hälsa. Fulla av förväntningar åkte jag och en väninna ner. Nu skulle vi njuta samtidigt som vi åt läcker dosha-mat, fick *vänd*

WESTERA n hälsa!



Den indiske gurun James lär mig hur jag skapar ljudvibrationer via struphuvudet. Ska vara bra för öronen och balansen.



Min speciella massör Tankram visar hur hon hänger i taket för att kunna jobba med sina fötter över hela mig.

arts fyrhändig massage och låg på tjocka handdukar vid poolen, drack ingefärste och yogade i gryningen i en lagom relaxtakt. Men så blev det inte riktigt. Det blev något annat.

För vi hade kommit till Indien, inte lyxplatsen Mauritius. Här var det ayurveda-hardcore, inte spa-ayurveda i vackra doftande rum. Här var det behandlingsrum med galonmadrasser på golvet och lakan i stället för handdukar. Här var ordet behandling och då menar jag det på riktigt. Här ställdes krav på mat, laxeringar och örtdekokter som skulle intas och alkohol som inte skulle intas. Här var det allvar. Spa – det fnös man åt.

– Jag vill bara detoxa, komma ner i varv, leva lite sundare, sa jag till den gamle indiske doktorn. Jag är inte sjuk.

– Men har du inte problem med din mage, är den inte svullen, gasig, oregelbunden? Sover du med hjälp av sömntabletter? Dricker du inte för mycket alkohol (och då menade han inte vin och öl)?

– Jo, svarade jag.

– Kanske är du inte sjuk, sa han, men du lever fel. Ayurveda har en helhetssyn på människan och jobbar också preventivt, det är en livsstil, förklarade han och tog puls, blodtryck med mera och läste det formulär jag fyllt i.

– Det är inte något man gör en vecka

om året, fortsatte han, men en vecka är bättre än ingen och med dig hem får du både recept och förhållningsorder att följa – om du vill.

Kuren vi tog innebar 2,5 timmars behandling varje dag för att uppnå avgiftning.

Och visst uppnås en hel del på en vecka. Men Suzanne Björklund på resebyrån Getaway, som vi åkte med och som har specialiserat sig på den här typen av hälsoresor, rekommenderar en 14-dagarstripp så att behandlingarna får större chans att verka.

Vi blev inkvarterade i ett slags lyxhydda alldeles vid stranden, givetvis ordentligt inhägnad och med vakt. Första natten trodde jag att det var en tsunami på gång men det var bara Indiska oceanen som rullade in. På morgonen hördes fiskarnas taktfasta körer när de drog sina ålderdomliga fiskebåtar upp på stranden. Alldeles bredvid ligger byn med ett väldigt indiskt myller. Somatetheram är ingen lyxresort vid sidan av utan ligger precis i utkanten av ett vanligt indiskt liv.

Våra behandlingar startade på stort. Först dricka olja. Väninnan vägrar. Jag kämpar på (på fjärde dagen tog jag mod till mig och sa nej tack till massageterapeuten Tankrams stora ledsnad, "internal lubrication is very good, mam" och "vad ska doktorn säga?").

Massören klär av mig allt, sätter mig på en pall och oljar in allt, masserar och smiskar mig lätt i stjärten. Jag känner mig som ett barn helt överlämnad i hennes vana händer. Hon oljar in allt utom en enda kroppsdel, till och med i näsan är hon och gör rent. Mina öron har aldrig varit så rena. Efter en stund bryr jag mig inte om min nakenhet, tänker att hon har sett hundratals nakna kvinnokroppar. Jag är bara en av alla vita kvinnor hon sänder till himlen med heta oljor, örtblandningar och sina händer.

För att inte tala om fötterna! Ayurvedisk fotmassage har inget att göra med dina fötter. Det handlar om massörens fötter. Rejuvenation footmassage (föryngring) heter kuren, och det lät ju bra. Så här går det till: I taket hänger ett rep, där knyter Tankram en handduk, tvättar sina fötter och börjar sen åka kana på min omsorgsfullt inoljade kropp (tänk Pippi Långstrump när hon skurade golv). Jag ligger naken med armarna utsträckt och benen lätt särade. Nu börjar en stenhård massage där hon hänger, glider, masserar, trycker och gnuggar min kropp med sina små hårda fötter i 45 minuter. Sen får man vända sig och allt börjar om. Denna gång åker hon kana mellan fotsulorna och nacken. Hela baksidan får sig en omgång. Rumpan känns totalt utplatt-



Väninnan och jag har rymt till lyxhotellet bredvid och dricker något förbjudet.



Bostad

KERALA-FAKTA

Kerala är en delstat i södra Indien med 55 mil strand. Det är området med högst läsbarhet i Indien och ligger nedanför hippiesarnas favoritställe Goa. Kerala är laidback men inte alls som Goa. Kerala är Indiens främsta turistdestination, känt som Indiens Shangri-La, mycket tack vare ett vackert tropiskt grönt landskap och sina omtalade "Backwaters"-områden". Turisterna som kommer till Kerala väljer en kombination av behandlingar, shopping, bad och utflykter.

tad när hon är klar.

Sen blir det skalpnuggande och en helt gudomlig ansiktsbehandling. Allt avslutas med örtpulver som gnuggas in i håret. Det ska vara bra mot sömnproblem. Efteråt får jag en ful vinröd rock och håret kläms in i en hårt knuten trasa. Inte duscha på minst en timme, säger hon bestämt. Denna behandlingsserie pågår i tre dagar. Det gör aldrig ont, men ibland domnar jag bort, för varsamt är det inte. Så fortsätter dagarna med nya behandlingar – heta kroppssköljningar, örtkuddar som dunkas fram och tillbaka över kroppen, fyra händer som smeker och knådar gudomligt.

Mornarna börjar vid klockan 7 med andningsövningar och meditation, samtidigt som vi möter solen (frivilligt). Underbart! Jag har svårt att sitta med benen i kors så där länge men upptäcker att det går bättre dag för dag. Tänk på något mitt mellan ögonen, säger läraren och föreslår min mamma. På dag tre har jag fått dit mamma och mina tankar kring jobb och nytt privatliv seglar i väg. Den tålmodige gurun James Varghese, som lär oss hur vi ska göra för att våra inre organ också ska knådas, har 40 år på nacken som lärare till ivriga västerlänningar. Vi som är där är mest européer – alla med samma önskan att



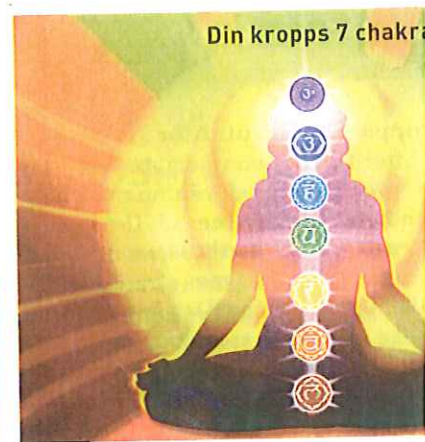
Varm olja.



Inte gott.

Ayurveda

Den indiska delstaten Kerala har specialiserat sig på ayurveda – ett holistiskt hälsosystem, som bygger på en mångtusenårig lära om kroppens välbefinnande och hur sjukdomar botas. Det är en lära som inkluderar yoga, vegetarisk mat och meditation. Många är de som kommit hem och känt sig nästintill frälsta av behandlingarna. Vår egen Christina Doctare är en av de stora förespråkarna för ayurvedisk medicin. I Sverige har vi ett antal resebyråer som ordnar hälsoresor hit.



Din kropps 7 chakra



Mat enligt do

WESTERA n hälsa!



Lera på ögonpåsarna, håret med fullt av insomningsörter, hälsofe i glaset. Nu är jag beredd att möta 2010 som en ny detoxad människa.

Det här tog jag med mig hem

- Gå aldrig och lägg dig efter 22.
- Gå upp tidigt på morgonen.
- Promenera före frukost.
- Var regelbunden, ät på samma tider.
- Meditera varannan dag.
- Yoga varje dag.
- Kissa inte i onödan.
- Undvik alkohol, ät kött bara en gång i veckan.
- Drink örte, gärna med ingefära i.



stoppa världen utanför ett tag.

Efter Pramayama, som morgonövningen heter, går jag och väninnan på 50 minuters strandpromenad. Det är en fantastisk vacker strand, men just när man passerar fiskarnas strandremsa, gäller det att se upp. De går inte hem när de ska gå på toaletten utan tycker att sanden är en oslagbar plats för sådant. För förr eller senare kommer ju det stora havet och sopar ihop lämningarna och tvättar rent.

Sedan blir det frukost med omelett, frukt, juicer, örte och indiska röror.

Efter det är det yoga – för nybörjare eller avancerade. När klockan närmar sig halv två är det tid för lunch. Vi störtar sen till poolen för en stunds läsning och sen är det dags för behandlingarna. Alla dagar är lika varandra, om man inte bestämmer sig för utflykter eller shopping. Och de är väldigt lätt ordnade, taxi kostar absolut ingenting.

Somatheeram är inte stället du åker till för att uppnå gourmetlycka.

Vi är strängt tillsagda: Bara vegetariskt, inget kött, ingen fisk, inget bröd, ingen alkohol. Maten är uppdelad efter vilken dosha (det finns tre i ayurvedan) man är. Jag ska äta Vata/Kapha-mat. Allt är inkluderat. Men trots att allt är betalt, ökar lusten att rymma ifrån de trista rörorna som ska göra din kropp så gott.

Det är lätt gjort, bara fem minuter därifrån ligger Somatheeram Beach Resort (Somatheeram ägdes av två bröder, i dag har de delat upp stället mellan sig: vårt ställe heter Health resort och det andra Beach Resort, med gångväg emellan). Där finns både öl, vin och grillade scampi. Billigt, billigt om man vill synda. Tio minuter därifrån ligger ytterligare ett ställe (Manaltheeram) med alla faciliteter och där kan man också se en fantastisk solnedgång. Rekommenderas. Dock lite dyrare. ●

Vilka åker hit? Flest tyskar, ryssar, skandinaver, spanjorer och italienare, holländare. Ålder mellan 30 och 75. Många är vältränade, hälsointresserade ayurveda-fans, en del är sjuka.

Vad kostar det? 24 500 kronor för 14 dagar inklusive allt, bokas genom Getaway, getaway.se eller 08-661 00 25.

Var det värt pengarna? Ja! Men man ska veta att det är hälsa och behandlingar som är nummer ett, inte relax, inte spa, inte dans. Det är ett hälsohem i tropisk miljö. Du bor utmärkt. Det finns strand och pool. Men behandlingarna har huvudrollen. Det är detox, rensningar och uppbyggnad av kroppen.

Resultat? En investering i min hälsobank. I dag snart två månader efter att jag kom hem har jag en bättre mage, jag har inte varit förkyld och har fått mycket god sömn. Och mamma kan jag då och då framkalla mellan ögonen om jag anstränger mig. Jag har tagit med mig kunskap om hur jag ska bli en bättre hälsomänniska (ska kasta mig över Evas och M:s hormonyoga-dvd, läs mer på sidan 72).

Vad kan man göra mer? Vi var så himla upptagna av allt kroppand att vi knappt hann se Trivandrum, huvudstaden i orten. Däremot gjorde vi ett par utflykter (enkelt ordnat och billigt). Shoppingen är fantastisk om det handlar om kläder, sjalar och smycken. Att sy upp kläder går fort, gör det i byn och se till att pengar hamnar där och inte på resortet.

Hur mycket syndade vi?

Hemma på rummet hade vi en flaska whisky (i medicinskt syfte), men den stod faktiskt nästan orörd. En fantastisk fullmånenatt satt vi höga av allt kroppsknådande och pramayamande och höjde ett litet glas och tackade Gud för att vi hade det så bra. Då satt whiskyn fint, en kväll delade vi på en öl, en kväll två glas vin var och grillad scampi. Det var all synd.