



**SHIRODHARA**  
**(oljestråle i panna)**

En stråle av varm, medisinsk olje strømmer mot pannen din i 20–40 minutter. Det setter deg i en transelignende tilstand og gir dyp avslapning i kropp og sinn.

**EFFEKT:** Bra mot angst, depresjon, anspenthet, søvnløshet, hårtap, lammelser, stress og epilepsi. Revitaliserer sentralnervesystemet og styrker sanseorganene.

® Bulls

**10 ganger billigere!**

**Ayurvedaspa**



Indus Valley Ayurvedic Centre (IVAC) er et pallass av et behandlingshotell. Området er grønt og superfrodig, det dufter av all verdens urter, planter og frisk frukt, og apekatter slynger seg i trærne og holder deg med selskap. Mellom de tropiske massasjehyttene i bambus står det små kahytter med høyttalere, som lyder hele dagen: «Oooooom. Ooooooom..»

Er det noe sted i verden du kan finne roen, bli bestevenn med kropp og sjel – og attpåtil føle deg som en rik prinsesse, så er det her.

### Urgamle skjønnhetsteknikker

På IVAC bruker man flere urgamle teknikker for å gjøre huden og kroppen sunn, vakker, stram og slank. De foryngende behandlingene forbedrer blodsirkulasjonen, revitaliserer hele kroppen og fjerner oppsamlet stress og giftstoffer. Kortere behandlinger, som Abhyanga og Shirodhara, gir nytt liv til sentralnervesystemet gjennom dyp avslapning. Bruk av urter og varme oljer er utbredt i alle behandlingene. Her er noen eksempler:

#### ABHYANGA (full kroppsmassasje)

Kroppsmassasje med kraftfulle urteoljer er en av de mest foryngende ayurveda-behandlingene. Du får sym-

metrisk massasje av to terapeuter, virkelig luksus. Etterpå er det vanlig å ta et dampbad (Sweda).

**EFFEKT:** Øker vevstyrken, bedrer blodsirkulasjonen, gjør kroppen yngre og huden vakrere, fjerner cellulitter, sinker aldriingsprosessen, reduserer stress og gir god søvn. Beroliger Vata-ubalanse.

#### SWEDA (dampbad)

Du får urter tilpasset dine personlige ubalanser og plager i dampbadet. Dampen åpner porene, og systemet renses gjennom huden.

**EFFEKT:** Lindrer smerter i kroppen, fjerner giftstoffer, reduserer stivhet, gjør huden vakrere, fjerner cellulitter og får fart på humørhormonene.

For ca. 3500 kroner – altså 4–5 massasjebehandlinger i Norge – fikk Shape-Up 5 netter på et luksuriøst ayurvedisk senter med topputdannet lege- og massasjepersonell, 3 ultrasunne måltider om dagen, flere behandlinger daglig og gratis yoga. Slå den! Vil du slanke deg eller bare kule'n helt og finne balansen, så lønner det seg faktisk å reise helt hit.



#### PATRA PINDA SWEDA (PPS)

Gjør deg klar for en skikkelig foryngelseskur! I PPS-massasjen masseres du av fire (!) terapeuter som bruker varme bunter med friske planter til å «banke deg» lett over hele kroppen. Buntene dyppes jevnlig i varme, medisinske oljer. Behandlingen gis etter en time med full kroppsmassasje (Abhyanga).

**EFFEKT:** Hjelper mot smerter i rygg, ledd og muskler og renser og vekker opp systemet som holder kroppen i tipp topp stand.

# i India

Skal du på backpacking i India eller chartertur til Goa? Få med deg superbillig ayurvedisk massasje i eventyrlige omgivelser.

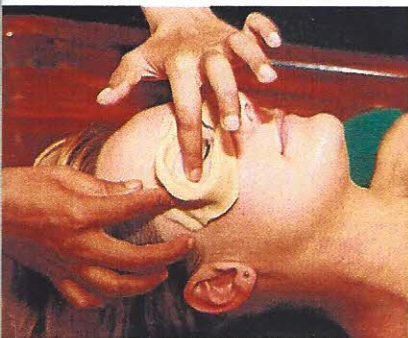
TEKST OG FOTO: Vivian Songe og Mette Nyseter

# Ayurvedaspa i India

## Kraftfull behandling

Panchakarma er den mektigste av de foryngende ayurvediske terapiene og krever minst et åttedagers opphold på senteret. Den består av en serie med fem rensende terapier som fjerner dyptsittende stress og giftstoffer i kroppen gjennom å balansere de tre doshaene – Vata, Pitta og Kafa. En ayurvedisk lege tilpasser behandlingen etter en detaljert konsultasjon.

**EFFEKT:** Med denne behandlingen kan du bli kvitt kroniske plager som allergier, eksem, astma, overvekt, gynekologiske problemer, diabetes, migrene, fordøyelsesproblemer og nedsatt fruktbarhet.



## NETRA TARPANA (olje på øyet)

Ganske uvant å la noen bade øynene dine i olje! Men denne er laget av ren, medisinerert ghee, og man kan faktisk åpne øynene og se gjennom oljen.

**EFFEKT:** Hjelper mot tørre øyne, diverse øyesykdommer, dårlig øyekoordinasjon, smerter og svie, overanstrengte pc- og tv-øyne.

Hjelp, noen heller olje i øynene mine! Men det er bare å ligge stille, for dette skal visstnok gi meg et klarere blikk og lindre alle slags øyeplager.



Det føles fantastisk å få føttene smurt inn med kjølede mynteblader og Gud-vet-hva av velgjørende urter.

## Vakker med ayurveda

På IVAC får du også rene indiske skjønnhetsbehandlinger, som manikyr, pedikyr, ansiktsbehandling og hårbehandling. Terapeutene bruker ayurvediske urter og aromatiske oljer, som rosevann, peppermynte og koriander.

## TIPS!

### Ayurvedisk slankemetode: UDVARTANA

På IVAC kan du få massasjebehandling som gir vekttap! En urtemikstur smøres over hele kroppen og masseres grundig inn i huden av to terapeuter. **EFFEKT:** Strammer opp hud og muskler etter barnedødsel eller slanking. Fjerner cellulitter. Effektiv mot fedme. Renser også Kafa-gifter ut fra kroppen.

På IVAC får man kun servert ultrasunn, lettfordøyelig ayurvedisk vegetarmat. Dette virker så rensende på systemet at man blir sulten igjen en time etterpå. Men holder du ut i en uke uten å hallusinere om kjøttboller med tomat saus, kan dette virkelig bli en slanke- og rensekur de luxe!



Neida, yogalærer'n røyker ikke Prince. Dette er super-sunne urtesigaretter som faktisk skal gjøre underverker for helsen.

## Hva er Ayurveda?

Ayurveda ble utviklet i India for over 6000 år siden og går for å være verdens eldste behandlingssystem. Det er en helhetlig medisinsk metode som ser på kropp, sinn og sjel som en enhet. **Ifølge Ayurveda er kroppen styrt av tre energier, såkalte doshaer: Vata, Pitta og Kafa.** Sykdom er et resultat av ubalanse i disse energiene. Målet er å finne balanse gjennom å styrke kroppens egne helende egenskaper med naturlige midler som sunt kosthold, naturlegemidler av helende urter, yoga og meditasjon. Den ayurvediske kunnskapen står skrevet i de eldgamle vediske skriftene og kalles også «Livets vitenskap».

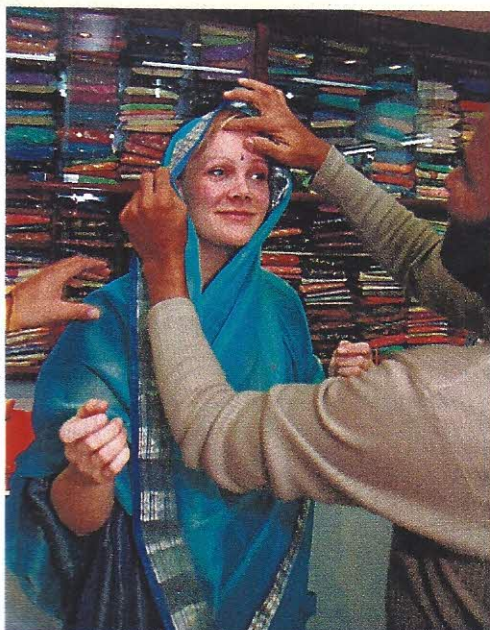


**TIPS** Vil du vite hvilken dosha du er? Prøv IVACs doshakalkulator gratis her: [www.ayur-indus.com/user/doshacalc.html](http://www.ayur-indus.com/user/doshacalc.html)



### Palassenes by

Mysore ligger i Indusdalen og er kjent som «palassenes by». Her finner du en rik historie, fantastiske palasser, imponerende bygninger og hellige templer. Gå ikke glipp av maharajens gullpalass som opplyses av millionvis av lamper en gang i uken. Det føles som å være i et eventyr.



I India kan du kjøpe med deg mye lekkert. Edelsteiner, smykker, klær, bomull, lærvarer, kjemiske produkter og te er populært. Og ikke minst: vakre silkesarier som du kan henge på veggene hjemme. Selgerne hjelper ivrig til. Men husk å prute!



Sjansen er stor for at du blir invitert hjem til en indisk familie på middag. Si ja! Å sitte på gulvet og spise curry med hendene er faktisk veldig hyggelig.



### Indus Valley Ayurvedic Centre

Området rundt IVAC er bygget opp etter eldgamle prinsipper fra Vaastu, Indernes versjon av Feng Shui. Dette skal i seg selv virke harmoniserende og avslappende. Senteret ligger i vakre omgivelser på landet, hvor både luften og vannet er rent. Restauranten serverer sunn, ayurvedisk vegetarmat, og rommene er luksuriøse etter internasjonal standard. For mer info, se [www.ayurindus.com](http://www.ayurindus.com)

## REISEINFO

### Hvordan reise til IVAC

IVAC ligger i utkanten av Mysore, også kalt «palassenes by», i et vakkert og historisk område midt i Sør-India.

#### Enkleste reisemåte:

Finn billigste fly fra Norge til en stor indisk by, og fly innenlands derfra til Bangalore i sør. Taxi fra Bangalore til Mysore tar ikke mer enn tre timer og koster rundt 300 kroner. Det anbefales å bestille en statlig taxi som betales på forhånd. Da er både sjåfør og du registrert.

### Billig fly!

Du kan til visse tider på året fly tur-retur Oslo-Dehli for bare 3500 kroner! Reisehuset.com i Oslo har billigsalg på Aeroflotbilletter fra Oslo til India to ganger i året, i oktober/november og i mars. Star Tour begynte nylig med charterturer til Goa. Herfra kan du også ta fly eller tog til Bangalore/Mysore. På Kilroy kan du dessuten få en jorden rundt-reise for 15 000 kroner med 4-5 stopp, inkludert et stopp i India.

**TIPS** Fra Dehli koster fly til Bangalore maks 500 kroner hvis du bestiller på nettet. De rimeligste flyselskapene innad i India er Spice Jet, Air Deccan og Kingfisher.

**TIPS** Den beste tiden å besøke India på, er i vinterhalvåret, fra oktober til mars. Da er klimaet mest behagelig og sjansen for å få billig flybillett er størst.

**TIPS** Du kan også ta toget fra by til by. Det koster alt fra 30 kroner for det enkleste med mulig ståplass, til snau 100 kroner for den beste sitteplassen med aircondition. Bussene er ofte dårlige og overfylte og anbefales ikke.