

Kraft och balans med ayurveda i Indien

Till Rajah Ayurvedic Hospital i Kerala reser människor från hela världen för att stressa av och ladda batterierna eller behandlas mot någon sjukdom enligt den indiska traditionella medicinen ayurveda.

Efter att ha satt upp specifika kriterier för ett genuint ayurvedisk sjukhus att helhjärtat kunna rekommendera till hälsointresserade svenskar är det med stort intresse som jag med familjen besöker Rajah Ayurvedic Hospital i Kerala, sydindiens pärla.

I södra Indien är den indiska traditionella naturmedicinen ayurveda väl utbredd. Det finns allt från små mottagningar som erbjuder turistmassage och enstaka behandlingar till större ayurvediska sjukhus. Det som särskiljer Rajah Ayurvedic Hospital är att de både har bra och påkostade faciliteter, välutbildade läkare, gedigna individuella behandlingsprogram och, inte minst, en vana vid västerländska gäster.

-På lyxhotell och casinon kan man bo flott och få en avkopplande ayurvedisk oljemassage, men där finner man inga läkarordinerade längre behandlingsprogram, förklarar *Dr Sreeraj*, klinikchef på Rajah Ayurvedic Hospital's samtliga anläggningar. De större sjukhusen har vanligtvis välutbildad personal och bra behandlingar men ingen miljö och boende som de flesta västerlänningar är nöjda med. Köerna är ofta också långa och man kan få vänta upp till en vecka innan man får tid för den behandling som ordinerats vid första läkarbesöket.

Rajah Ayurvedic Hospital har två anläggningar och en tredje på gång. 1996 startades den första sjukhuset, Rajah Healthy Acres, som ligger i ett stort naturområde med banan- och kokosnötodling, gummiplantage och örträdgård. Där ligger också idag huvudkontoret och den egna ört- och oljetillverkningen. Dr Sreeraj berättar att sjukhuset byggdes av ren passion för läkekonsten och inledningsvis främst för storfamiljeägarna själva. Som svar på ett ökat intresse utifrån, från västerlänningar i synnerhet, byggdes år 2000 Rajah Island, omkring 35 km från Rajah Healthy Acres, på en egen liten kokosnötö. Rajah Island är mer anpassat för västerlänningar och kan ge en känsla av lyx, av att vara på en idyllisk paradiso, medan Rajah Healthy Acres inger en mer genuin känsla av traditionell ayurveda men själva behandlingarna är densamma på båda ställena. Man kan till exempel bo halva tiden på Rajah Healthy Acres och andra halvan på Rajah Island, allt efter tycke och smak. Det påbörjande behandlingsprogrammet fortlöper och tas i så fall bara över av personalen. Det finns omkring 60 bäddar på både Rajah Island och Rajah Healthy Acres fast det är fullbokat vid 35-40 personer för att hålla en god service och familjär känsla. Man kan på båda ställena välja boende i rum eller i stugor av till exempel bambu, kokosnöt eller neem. I några av husen på Healthy Acres har man grov sand inomhus för att massera energipunkterna på fötterna, originellt, stimulerande och riktigt skönt.

Nästa påbörjade projekt är Rajah Beach, omkring 15 km från Rajah Island och 30 km från Rajah Healthy Acres (tillsammans bildar de tre en triangel på kartan). Tanken med Rajah Beach är att bemöta västerlänningarnas önskemål om långa sandstränder, här helt oexploaterade, än så länge. Sol, vind och salt är dock inte förenligt med ayurveda ur en terapeutisk synvinkel.

-Rajah Beach riktar sig till de som främst vill koppla av och pröva enstaka ayurvediska behandlingar och andra österländska behandlingsformer, berättar Dr Sreeraj medan han visar mig runt på byggarbetsplatsen. Det blir mer som ett Asien Spa, ett mjukare steg och kan ses som en förberedelse, "prova-på", för de som inte är redo att ta ett fullt ayurvedisk program på Rajah Healthy Acres eller Island.

Väst och öst integrerat

I Indien lever den västerländska skolmedicinen, levererad av engelsmännen, och den traditionella medicinen ayurveda sida vid sida. Vid akut vårdbehov vänder man sig främst till ett skolmedicinskt sjukhus medan de ayurvediska sjukhusen behandlar kroniska besvär och ger förebyggande hälso- och friskvård. En del sjukhus erbjuder både ayurveda och västerländsk medicin under samma tak.

-Intresset för ayurveda ökar även i Indien, främst på grund av biverkningarna av syntetiska mediciner, berättar *Dr Jayaraj*, chefsläkare på Rajah Island, som tillsammans med sin fru, *Dr Thushara*, bor och arbetar på Rajah Island. Min svägerska och sväger är läkare inom den västerländska medicinen och vi har ett fint samarbete, men det händer att andra skolmedicinska läkare kan vara skeptiska när vi till exempel kontakter dem med frågor eller angående laborietester och röntgenbilder.

De ayurvediska läkarna har minst en 5-årig grundutbildning i vilken även västerländsk anatomi och fysiologi ingår. Terapeuterna på Rajah Ayurvedic Hospital har en 1-årig utbildning som de erhåller på Rajah Healthy Acres. Ägarna till Rajah Ayurvedic Hospital är måna om sitt sociala ansvar i området och vill först och främst anställa lokal befolkning även om engelskan inte alltid är den bästa. De får därför också språkutbildning och terapeuterna kan göra sig fullt förstådda, även om man inte kan föra någon längre konversation på engelska med dem. Läkarna kan däremot bra engelska, naturligtvis med det typiska indiska uttalet. Rajah Ayurvedic Hospital engagerar sig också för sina medarbetares privata liv, det bekräftar flera när de berättar om sina livsöden och den hjälp som de fått. En klar fördel är också att dricks inte lämnas individuellt, däremot kan man visa sin uppskattning genom att lämna en peng till den gemensamma kassan som alla får del av vid den årliga firmafesten. På sjukhusen finns även 1-dollars rum för att göra det möjligt för mindre besuttna indier att bo på Rajah Ayurvedic Hospital.

På Rajah Ayurvedic Hospital har man även två naturläkare per anläggning som främst håller i yogan och kostrådgivningen samt ger akupunktur och reiki.

-Naturläkare är inte alls lika utbredd som ayurveda i Indien, berättar *Dr Asha*, naturläkare på Rajah Island. Vi har en 5,5-årig utbildning och i den ingår anatomi och fysiologi samt olika praktiska behandlingsformer så som yoga, akupunktur, reiki, olika typer av massage och vattenterapier samt olika koster. Vi använder oss inte av kosttillskott utan menar att maten ska användas som medicin och vi ordinerar till exempel specifika livsmedel vid olika sjukdomstillstånd, förklarar Asha. Ayurveda passar speciellt bra ihop med naturmedicinen i Indien eftersom de naturmedicinska högskolorna, precis som ayurvedan, grundar sin kunskap på de fem elementen, rymd, luft, eld, vatten och jord.

Jag får också erfara att det skiljer en del mellan ayurveda i norra och södra Indien, även om grunden är densamma. Till exempel används inte pulsdagnostik i samma utsträckning som i norr eftersom det inte lärs ut lika ingående på läkarutbildningarna i söder. Behandlingarna skiljer sig också en del åt och de ayurvediska termerna på ursprungsspråket sanskrit kan både stavas och uttalas olika. Skulle man sammanfatta Indien i ett enda ord så skulle det vara just mångfald! Det som gäller i en delstat, kanske inte alls stämmer i en annan.

Både ljuvliga och tuffa behandlingar

När man checkat in och kommit på plats inleds vistelsen med en längre läkarkonsultation. Män träffar en manlig läkare och kvinnor en kvinnlig läkare. Man berättar om sitt hälsotillstånd och sitt syfte med vistelsen och läkaren fyller på med frågor. Man får även fylla i ett detaljerat hälsoformulär. Läkaren kan också göra en pulsdagnostik och vid behov olika undersökningar som

till exempel blodtryckstagning. Efter att ha fått en bild av hälsotillståndet och bedömt eventuell obalans och grundkonstitution sätter läkaren ihop ett individuellt anpassat behandlingsprogram med kroppsbehandlingar och örtkombinationer för hela vistelsen.

Själv har jag inga åkommor, förutom lite förstoppning och trötthet efter rundresande i Indien, och önskar ett allmänt välgörande, stressreducerande och utrensande program. Det som jag först ordinerar är en lugnade underbar sydindisk massage (uzihichil) med varm örtolja. Behandlingen utförs av två kvinnor (på Rajah Ayurvedic Hospital behandlas man alltid av personer av samma kön). Det är underbart skönt. Just den här massagen är framför allt bra för cirkulationen och för stärka muskler och leder samt förbättra sömnen och hudens lyster. För att kunna hantera all den överflödiga oljan används behandlingsbänkar av neemträ som faktiskt är förvånansvärt mjuka, även för mig som inte har så mycket hull på kroppen. Efter omkring en timmes behandling blir jag ledd till det intilliggande badrummet där jag blir tvagad med ett örtpulver, torkad och ompysslad. Örtpulvret används för att suga upp oljan för att inte torka ut huden så som tvål gör. Örterna har också en läkande och peelande effekt. Efteråt känner jag mig både avslappnad, pigg och mentalt alert.

Jag får på följande förmiddagar samma oljemassage sedan fortsätter mitt behandlingsprogram med bland annat massage med varma påsar fyllda med örtblad som lätt och i rytmiskt samspel slås mot kroppen (elakizhi). Där efter ytterligare några dagars massage med risfyllda påsar som är doppade i örtblandad varm mjölk (navarakizhi). Avslutningsvis får jag en av de mest ljuvliga behandlingar man kan tänka sig. Ljummen örtblandad mjölk (eller olja beroende på hälsotillstånd, så kallad shirodhara) strilar i en jämn stråle över pannan samtidigt som en tredje person ger mig lätt massage med rikligt med varm olja. Det är en behandling som är oerhört mentalt avslappnande för stressade och aktiva hjärnor.

I behandlingsprogram på minst fjorton dagar ingår ofta en dags utrensning (virechan) då man rensar kroppen på slagg. Man känner sig lite urlakad just den dagen men får rejäl belöning dagen efter, då man känner sig riktigt energisk och vital. Vill man göra en längre renings- och föryngringskur, så kallad pancha karma, behöver man stanna i fyra till fem veckor för att kunna göra alla utrensningsmomenten. Detox har ju blivit riktigt inne i västvärlden så jag frågar Dr Sreeraj vad han rekommenderar för huskur att utföra på egen hand. Här följer svaret:

Detox-huskur á la Dr Sreeraj på Rajah Ayurvedic Hospital

Ät en vegetabilisk lättare kost i fjorton dagar med mycket frukt, grönsaker och färskpressad juice. Drick rikligt med varmt kokt vatten, gärna med en nypa gurkmeja samt ingefärste. Undvik svart te, kaffe, socker och raffinerade kolhydrater. Efter fjorton dagar på den här kosten så tag på morgonen dag femton på fastande mage 10-15 gram triphala* utblandat i kokt varmt vatten. Vila på förmiddagen och drick varmt kokt vatten och ingefärste varje halvtimme (absolut inget kallt vatten) tills du inte längre behöver tömma tarmen (det kan köra på ordentligt och man kan känna dig lite matt, men det är helt i sin ordning). Ät en lätt måltid så som ris och ångkokta grönsaker när kuren är avslutad och trappa sedan successivt upp intaget av mat mot nya sunda vanor.

Totalt utför de över tjugo olika typer av ayurvediska behandling på Rajah Ayurvedic Hospital som dessutom är individuellt anpassade med specifika oljor och örtblandningar. På rummet där man bor finns utförligt informationsmaterial där man kan läsa hur behandlingarna går till och vad de är bra för. Självfallet kan man också prata med sin läkare som man träffar varje dag, minst en gång med

*10 gram triphala är ungefär 1 msk, motsvarande i sammanpressad tablettform är omkring 6 tabletter beronde på storlek. Observera att intaget är generellt utan hänsyn till individuellt behov. Triphala är ett örtpulver av de tre frukterna haritaki, amalaki och bibhitaki, en klassik ayurvedisk örtkombination som går att få tag på i Sverige, se information i slutet av reportaget.

gott om tid, för uppföljning och eventuell justering i behandlingsprogrammet. De flesta behandlingar är mycket sköna men en del kan vara riktigt tuffa, som till exempel att bli masserad med örtpulver (udvarthanam) vid viktreducering för att bränna underhuds fett och öka cirkulationen.

På Rajah Healthy Acres har man ett eget behandlingsrum i sin stuga, vilket känns påfallande lyxigt. Vissa specialbehandlingar görs även i huvudbyggnaden. På Rajah Island finns å andra sidan ett nytt vackert behandlingskomplex mitt på ön med rum uppkallade efter de olika elementen, fem på den kvinnliga sidan och fem på den manliga, och en gemensam smakfull öppen plats i mitten med utsikt mot vattnet. Små behandlingar kan även göras i det egna rummet.

Individuellt anpassad mat och yoga

Maten som serveras på Rajah Ayurvedic Hospital är vegetarisk, individuellt anpassad och mycket uppskattad, även om man kan höra att en och annan kan längta efter en köttbit. Efter den första inledande läkarkonsultationen träffar man en av naturläkarna som i samråd med den ordinerande ayurvediska läkaren lägger upp ett individuellt kostprogram.

-Vi ser först och främst till eventuella sjukdomar eller obalanser och använder maten som medicin, berättar *Dr Soni*, naturläkare på Rajah Island. Har till exempel en vata-dominerande person (som enligt ayurveda generellt får äta mejeriprodukter) njurproblem så tar vi främst hänsyn till sjukdomstillståndet och plockar bort alla mejeriprodukter i kosten eftersom de innehåller kalcium som kan bidra till bildandet av njurstenar. Generellt sett använder vi mindre kryddor och fett, än i vanlig indisk mat, och lokala råvaror efter säsong. Man kan säga att råvarorna är ekologiska, även om de inte är certifierade och märkta, eftersom konstgödning och bekämpningsmedel är närmast obefintligt bland de små bönderna i Kerala. Vi använder de allmänna matprinciperna inom ayurveda som att inte servera något iskallt eller rå mat som sallad eller frukt på kvällen och lagar maten med omsorg och kärlek. Eftersom ayurvedan är omfattande och detaljerad när det gäller maten är det närmast omöjligt att fullt ut in i minsta detalj helt servera individuella koster till så många gäster, men vi jobbar kontinuerligt på att förbättra och finlipa köket. Ayurvedan inkluderar ju helheten och om något är bra eller inte för en viss person beror på många saker (ett vanligt svar inom ayurvedan är just "it depends!", det beror på). Populära är matlagings- och buffékvällarna då gästerna bjuds in till köket för att ta del av matlagningen, ställa frågor och få recept.

Individuellt anpassad yoga kan man också få eller delta i någon av yoga-lektionerna som erbjuds varje dag, utomhus i soluppgången på Rajah Island och på kvällskvisten inomhus på Rajah Healthy Acres. Det är framför allt hatha yoga, den ursprungliga lugnare formen av yogan, som varje individ kan anpassa efter egen förmåga. Naturläraren talar vid respektive ställning (asanas) om hur man kan göra övningen och vad det är bra för, vilket ytterligare kan motivera en fortsättning med yogan på hemmaplan. Yoga-passet avsluts med olika andningsövningar och en kort meditation.

Internationella gäster

I genomsnitt är omkring 65 procent av gästerna på Rajah Ayurvedic Hospital västerlänningar. Från Europa är det främst tyskar som har en helt annan tradition av naturmedicin och av att "kura" på hälsohem än oss svenskar. Det kommer också en hel del österrikare, schweizare, italienare, fransmän, ryssar samt en och annan japan och svensk. Araber och indier boende i andra delar av Indien och världen är en annan förhållandevis stor kategori. Det är främst vuxna som åker till Rajah, ensamma eller i sällskap med en eller flera vänner eller med sin man eller hustru, ibland med äldre barn eller yngre barn som också kan behandla eller vara "medgäster". Några av svenskarna som vi träffar på Rajah Island är *Jenny Lovén*, 36 år, tillsammans med maken *Jonas* och sönerna *Hugo* och *Anton*.

-Vi arbetar på svenska ambassaden i Rom och har varit här för att ladda batterierna en gång tidigare för några år sedan och ville mer än gärna återkomma, berättar Jenny. Vi har ett schema och får behandlingar omlott så det funkar riktigt bra att ha med barnen, fast det klart, vill man helt slappna av och bara rå om sig själv så ska man åka hit själv. Samtidigt får vi en skön avstressad samvaro tillsammans och ett fint gemensamt minne.

Jonas mamma, *Helena Lovén*, 71 år, från Stockholm är i år för femte året i rad på Rajah Ayurvedic Hospital. Hon åker hit varje år och klarar sig på egen hand trots att hon är blind sedan 40-års åldern. Imponerande.

-Jag brukar åka till Rajah minst en månad under den svenska vintertiden, det är verkligen en förnygringskur, tycker Helena. Inte minst ger de internationella, ofta allmänbildade och hälsomedvetna gästerna mig mycket stimulans och glädje. Det blir ofta många intressanta samtal runt lunch- och middagsbordet och många av gästerna har blivit vänner för livet.

Både förebyggande och behandlande syfte

Man behöver inte alls vara sjuk för att åka till ayurvedisk sjukhus utan förebyggande är en stor del av den ayurvediska medicinen.

-Många kommer för att förebygga och förnygras fast har, som vi ayurvedisk läkare ser det, små obalanser som kommer fram under den inledande läkarkonsultationen, berättar *Dr Meera*, chefsläkare på Rajah Healthy Acres. Ofta rör det sig om stressrelaterade symtom som huvudvärk, sömnsvårigheter eller ömma muskler. De vanligaste åkommorna som vi behandlar och lindrar är astma, eksem, psoriasis, artrit, migrän, högt blodtryck, mentala problem och smärta i olika former. Många kommer också för att gå ner i vikt och kan gå ner så mycket som tio kilo på två veckor (min man gick ner nio kilo). Viktreduceringsprogrammet består av en kombinationen av örter som ökar förbränningen av fett och slagg, specifika kroppsbehandlingar, utrensning av slaggprodukter, individuellt anpassad mat, motion och inte minst en tilltalande miljö och egen motivation.

-Den ayurvediska medicinen har ett helhetsperspektiv där förtroendet för läkaren, miljön och patientens egen inställning spelar en avgörande roll, framhåller Dr Sreeraj. Självfallet inverkar även örter, behandlingar, yoga och kost, ofta i en högre utsträckning vid svårare sjukdomsfall, men det är den sammantagna helheten som ger resultatet. Ayurveda handlar främst om att skapa förutsättningar för och stärka kroppens och själens egen självläkning i stället för att fokusera på obalanser och sjukdomstillstånd.

Ayurveda har heller inget med religion att göra, det framgår tydligt på Rajah Ayurvedic Hospital. De som arbetar här är alla indier, en del är hinduer, andra kristna eller muslimer. Alla arbetar och lever sida vid sida, var och en fri att tro på vad den vill. Av eget intresse kan jag kanske något sakna ett mer spirituellt uttalande samtidigt som det är bra att ayurveda inte förknippas med någon speciell tro eller "flum" utan som den väl beprövade tusenåriga medicinen som den är. Andligheten finns liksom där ändå i den oerhörda vänligheten, kärlek, omtanke, glädje och medmänsklighet som medarbetarna på Rajah Ayurvedic Hospital visar och utstrålar. Den som är riktigt uppmärksam kan även se att terapeuterna ber en liten snabb nästan omärkbar bön för patientens eller gästens hälsa före behandlingarna. Med yoga och egen meditation samt tid för reflektion, hängande i hängmattan och "bara vara" saknas inte något.

Egen örttillverkning

Rajah Ayurvedic Hospital har på Rajah Healthy Acres egen tillverkning av örtprodukter och massageoljor från egen ekologisk örtträdgård. Olika varianter av örtberedningar tillverkas enligt

godkänd GMP-standard och kontrolleras noga i laboratoriet innan de lämnar fabriken. Det är mycket spännande att se hur olika örter rensas och hackas, tinkturer och oljor tillreds, tabletter handrullas och förpackas. Maskiner hjälper till men inget sker med automatik.

-Totalt har vi 400 olika örter här i lagret, 70 procent kommer från egna odlingar, resten från norra Indien, berättar *Dr Deepa*, ansvarig läkare för örttillverkning. I några få mediciner använder vi animaliska råvaror och mineraler, men det är sällsynt här i södra Indien. Örtblandningarna framställs främst från gamla traditionella recept, fast ett tjugotal har vi tagit fram själva och har patent på. Omkring 40 procent av tillverkningen används inom Rajah Ayurvedic Hospital och omkring 60 procent skickas till andra sjukhus och återförsäljare i Indien.

När ayurveda är som allra bäst

På Rajah Ayurvedic Hospital har man en låg profil, inga överdrifter och utlovade av "guld och gröna skogar", även om resultaten är mycket goda och gästerna är mer än nöjda. Människorna är naturliga, uppriktiga och rakt på sak utan att verka ha något att dölja. Det genuina intresset för ayurveda och av att hjälpa människor till bättre hälsa och välbefinnande går det inte att ta miste på. På Rajah Ayurvedic Hospital är man dessutom helt berfriad från påprackande och försök till merförsäljning. Även om man kan lära sig mycket om och leva enligt ayurvediska principer i väst så finns det, när det gäller längre behandlingsprogram, många fördelar med att åka till Indien. Inte minst är det ofta lättare att koppla av och släppa vardagen och gamla mönster i en ny miljö, som dessutom är grön och helande. Fullt uppassad, fri från allt det praktiska där hemma, behöver man inte bry sig om något mer än att bara finnas till. Skulle man inte vara på sitt rum vid juice-, te- eller örtdags eller om man skulle ha glömt en behandlingstid så är det alltid någon bland medarbetarna som letar upp en och ser till att man får det man ska eller befinner sig på rätt plats. Det är också lättare att ta till sig ett helt annorlunda syn- och behandlingssätt i en annan kultur. Traditionellt utförda ayurvediska behandlingarna kräver flera terapeuter per behandling (vanligtvis mellan två och fem personer) och är ur en ekonomisk synvinkel oerhört kostsamt i väst. Här får man ett dygns vistelse allt inkluderat för mindre än en massage i Sverige. Det är heller inte så enkelt att i väst få tag på många av massageolja och örterna som dessutom odlas och tillreds på plats. Sammanfattningsvis är ayurveda helt enkelt som bäst i sitt eget hemland och alla kriterier är uppfyllda med råge.

Dagsprogram på Rajah Ayurvedic Hospital

- Personlig väckning omkring klockan 6.
- Färskpressad juice eller te på rummet omkring klockan 7.
(-Yoga klockan 6.30-7.30 på Rajah Island, juicen eller teet serverad då efteråt.)
- Frukost serveras i restaurangen eller på rummet klockan 7.30-9.
- Förmiddagens längre behandling utförs enligt överenskommen tid mellan klockan 8.30 och 12.
- Lunch serveras i restaurangen eller på rummet klockan 13-14.30.
- Eftermiddagens kortare behandling utförs enligt överenskommelse mellan klockan 15 och 17.
- Eftermiddagste serveras omkring klockan 16.
- Tid för yoga (ledd yoga på Rajah Acres varje dag klockan 17-18), promenader, simning (pool finns på Rajah Island och Beach) eller gym (det finns några maskiner), förutsatt att det är ordinerat.
- Middag serveras i restaurangen eller på rummet klockan 19-21.
- Läggdags klockan 21-22.

Örter enligt ordination tilldelas personligen tre till fem gånger om dagen.

Regelbundet arrangeras kulturella dansuppsvisningar, ayurvedaföreläsningar och matlagningsföreläsningar. Det finns också möjligheter att låna böcker på ett litet bibliotek samt tillgång till internet i anslutning till receptionen. Vill man för en billig peng få kläder uppsytt, shoppa eller till exempel göra en utflykt till St Thomas church, den första kristna kyrkan i Kerala grundat av lärjungen St Thomas år 52, besöka tempel (icke-hinduer har dock inte tillåtelse att besöka templens allra heligaste, man får dock vistas i tempelområdet) eller en elefantfarm så kan det ordnas enligt hälsotillstånd och samråd med ordinerande läkare. Planerar man besöka andra platser i Indien rekommenderas det före vistelsen på Rajah Ayurvedic Hospital, inte under eller efteråt.

Resefakta och priser

Lämplig tidpunkt på året att resa till Rajah Ayurvedic Hospital är från september till mitten av mars samt i juni och juli (dessa två månader är i regnperioden fast fördelaktigt ur behandlingssynpunkt). Pris för flyg till Bombay eller Delhi, därifrån inrikesflyg till Cochin (vissa flygbolag flyger direkt till Cochin) ligger på omkring 7 000 - 10 000 kr (inklusive skatt) beroende på flygbolag och tidpunkt. Vistelsen på Rajah kostar från omkring 500 kr (80 USD) på Rajah Healthy Acres och från omkring 600 kr (96 USD) på Rajah Island per person och dygn inklusive läkarkonsultation, två behandlingar varje dag, individuellt anpassad mat, yoga och boende. Rekommenderad vistelsetid är minst fjorton dagar.

Det är ingen risk för malaria i Kerala men mygg kan förekomma främst en till ett par timmar i skymningen så vill man vistas ute då kan det vara bra att till exempel ta med eterisk olja av citrongräs. Magbakterier är också bra att ta in (börja gärna en vecka före avresa för att stärka upp bakteriefloran i tarmen). Hela resan kan bokas som ett paket via Rajah Ayurvedic Hospitals samarbetspartner Samueltravel i Stockholm, info@indienresor.se, tel 08-545 95 250. Man kan också boka sin vistelse med Rajah Ayurvedic Hospital direkt, rha@ayurvedichospital.com, och flyget separat, själv eller genom en resebyrå. Planerar man resa till Rajah Ayurvedic Hospital får man gärna mejla en förfrågan om sitt hälsotillstånd direkt till klinikchefen Dr Sreeraj, samma adress som ovan, rha@ayurvedichospital.com (man brukar få svar inom ett par dygn). Ayurveda-utbildare som i Sverige samarbetar med Rajah Ayurvedic Hospital och som kan ge rådgivning är Ayur-Veda AB i Markaryd, maivor.stigengreen@ayur-veda.se, och Katarina Johansson, katarina@kenosis.se.

Vill du veta mer?

Mer information om ayurveda finner du bland annat på hemsidorna

www.ayurvedichospital.com

www.ayur-veda.se

www.holisticonline/ayurveda

www.kenosis.se

www.lhav.se

www.vedalila.se

www.vinayakayurveda.com

samt i de svenska böckerna

“Vägen till hälsa. Det bästa av väst och det största av öst” av *Christina Doctare* (Natur och kultur 2007, finns även som talbok).

“Återupptäck kraften - en handbok om livet” av *Katarina Johansson* (Energica förlag 2006).

“Skapa din hälsa med ayurveda. Insikter för livet” av *Maivor Stigengreen* (Ayurveda-Skolan 2007).

“Ayurveda för kropp och själ” av *Eva Sanner och Peter Ljungsberg* (Natur och Kultur 2006).