

Aaaaah

... yurveda!

Längtar du också efter lite ego-tid?
amelia Höst testade tre lyxiga behandlingar
 för kroppen, ansiktet och själen.

AV ERIKA SCOTT, SOFIA STAAF & MAYA ROTANDER
 FOTO: ANNIKA MALMSTEN & FREDRIK PERAS CEDERBERG

Alok Anupam
 Swami ger
 djupgående
 massage.



Erika njöt av ayurvedisk massage

● Han ber mig ta av allt utom trosorna och lägga mig på mage. Sedan bäddar ayurveda-massören **Alok Anupam Swami** in mig i mjuka filtar, stoppar om på sidorna, som mamma brukade göra när jag var barn.

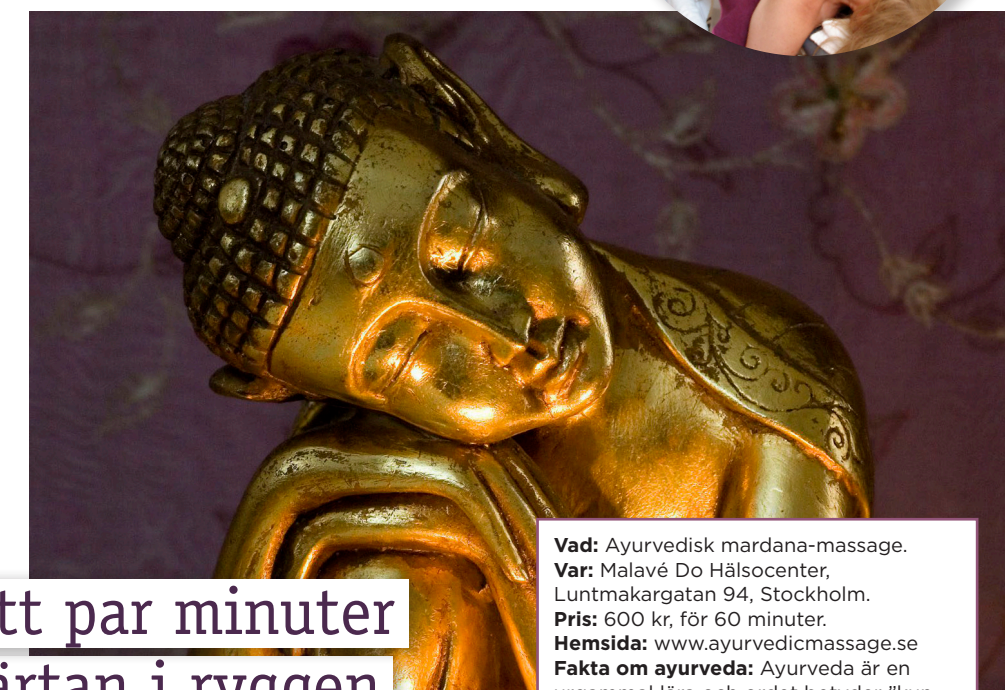
Han häller varm sesam- och lavendelolja över min rygg och masserar med mjuka, fasta cirkelrörelser. Nästan genast hittar han mina spänningknutor vid skulderbladen. Andra massörer har knådat dem med hårt tryck, och fått mig att vilja skrika högt. Aloks beröring gör ont, men på ett behagligt sätt. Efter bara ett par minuter noterar jag förvånat att smärtan helt har försvunnit.

Före massagen har Alok ställt en rad frågor för att ta reda på vilken kroppstyp, dosha, jag är: Vata (luft och rymd), Pitta (eld och vatten) eller Kapha (vatten och jord). Det visar sig att jag är en mix mellan Vata och Pitta, med dominans av Vata. Enligt ayurveda uppstår all ohälsa på grund av obalans mellan dessa energier.

Den ayurvediska djupvårdsmassagen, mardana, lär återställa balansen.

Alok frågar om jag upplever några särskilda besvär. Jag berättar om mina lap-top-axlar och att jag har svårt att sova.

– Okej, då vet jag hur jag ska be-



Vad: Ayurvedisk mardana-massage.
Var: Malavé Do Hälsocenter, Luntmakargatan 94, Stockholm.
Pris: 600 kr, för 60 minuter.
Hemsida: www.ayurvedicmassage.se
Fakta om ayurveda: Ayurveda är en urgammal lära och ordet betyder "kunskap om livet" på sanskrit. Enligt läran är massage näring för själen på samma sätt som mat är för kroppen. När kroppen är i balans, påverkas även själen. Beröringen stimulerar produktionen av oxytocin, ett ämne som sänker stressnivåerna.

Betyg: **aaaaa**

"Efter ett par minuter
 har smärtan i ryggen
 helt försvunnit"

handla dig, säger han, och försvinner ut ur rummet en stund.

Han kommer tillbaka med den varma sesam- och lavendeloljan och berättar att sesamoljan driver ut gifterna ur kroppen och lavedeln kommer att få mig avslappnad.

Jag, som brukar köra vanlig hårdhänt svensk massage, är skeptisk till teorin. Men den har överlevt i 5000 år, så är väl värd att testa?

Alok arbetar sig ner mot lären, knådar fötterna och... Jag är vagt medveten om att han masserar huvud, hårbotten och ansikte. Mellan varje moment klappar han på mig, utanpå filtarna, och stoppar om. Varje gång känner jag samma trygga känsla som när jag var liten.

Utän att jag förstår det går jag ner i ett halvmeditativt tillstånd och väcks av: "gooong... gooong". Det tar en stund innan jag fattar att



Ljudet inte är en del av den indiska bakgrundsmusiken, utan att det är Alok som slår på en tibetansk skål – just för att ta mig tillbaka till nuet.

Jag huttrar och fryser lite. Alok räcker mig ett glas ljummet vatten och förklarar att jag varit så djupt avslappad, att min kroppstemperatur sjunkit som vid sömn.

Värmen från vattnet sprider sig i kroppen och efter en kvart känner jag mig förvånansvärt pigg. Jag går tillbaka till jobbet och känner en djup tillfredsställelse. ●

Fler lyxiga
 behandlingar >

Boktips!

Läs mer om ayurveda-tänk i nya boken "Livskraft i vardagen – med inspiration av ayurveda" (Norstedts) av Eva Forsberg Schinkler.





Kristaller gav Sofia gnistrande hy



Kristallmassagen svalkar, lugnar och ökar blodcirkulationen.

FOTO: ANNIKA MALMSTEN

Vad: Ansiktsbehandling, Baborganic Face Crystal.
Var: Sergel SPA & Fitness, Drottninggatan 28, Stockholm.

Pris: 950–995 kr för 60 minuter.

Hemsida: www.sergelspafitness.com

Fakta om Baborganic: Ansiktsbehandlingen utförs med Babors ekologiska produktserie Baborganic. Huden stimuleras till ökad cellförnyelse och får balanserad lyster och ny kraft. Behandlingen skräddarsys med produkter efter kundens hudtyp och behov. Baborganic innehåller inga syntetiska färgämnen, parfymer eller alkohol. Både burkarna och krämerna är organiska vilket innebär att naturen kan bryta ned de ämnen som dem innehåller.

Betyg: **aaaa**



Jennie lägger en mask av vit lera.

● Behandlingen börjar med en enzymrengöring som är blandad med vit lera. Den ger en peelande effekt och stimulerar huden. Sedan får jag en peeling som innehåller sockerkristaller. Hudterapeuten Jennie Stenström berättar att den avlägsnar ytliga och döda hudceller och ger lyster till huden.

”Kristallstavarna ger en sval och skön känsla”

Dags för bergskristallerna! Jag kan inte se hur kristallerna ser ut men det är en svalkande, skön känsla när Jennie masserar in krämen i cirklar runt ögonen med hjälp av de svala kristallstavarna.

–Man ska alltid massera i lymfans riktning, det vill säga inifrån och ut, berättar hon. Först med en lätt massage och sedan med akupressur med mer tryck. Massagen svalkar, lugnar och ökar blodcirkulationen.

Behandlingen fortsätter med en mask, ett serum och avslutas med en ansiktskräm.

–Produkterna innehåller inga syntetiska färgämnen, parfymer eller alkohol och är nedbrytbara, berättar Jennie.

Efter behandlingen känns huden avslappnad, spänstig och mjuk. De svala bergskristallerna har helt klart gjort sitt jobb och jag är nu övertygad om att diamant... eh... kristaller... är en flickas bästa vän. ●

Maya fick ett lyft med jetstrålar

Vad: Jetpeel.

Var: Svenska Hudvårdskliniken på Högbergsgatan 60 i Stockholm är den enda salongen i Sverige som utför behandlingen.

Pris: 795 kr/behandling.

Hemsida: www.svenskahk.se

Fakta om jetpeel: Renar, slipar och syresätter genom att vanlig koksaltlösning sprutas över huden med tre jetstrålar. Det höga trycket masserar huden och för bort orenheter och slaggprodukter via lymfan. Därefter slussas ett vitaminserum ner i huden med enbart högt lufttryck. Resultatet blir en rosigt ren hy, som märkbart stramas upp efter bara en behandling. Behandlingen kan göras 1 till 7 gånger beroende på hudtyp och önskat resultat.

Betyg: **aaaa**

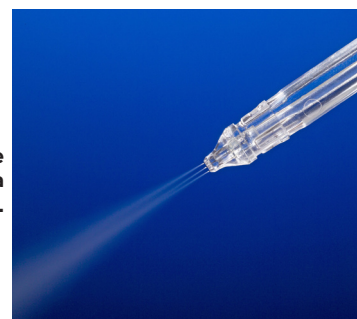


Huden masseras och slipas med koksaltlösning som blåses ut i jetstrålar.



Halva ansiktet gjort. Ögat till höger har fått ett lyft, är öppnare och huden runtomkring är stramare. FOTO: RAMI PASTUHOV

Tre kraftfulla strålar.



● Jag bäddas in i ett tjockt täcke i behandlingsstolen, och det behövs verkligen – för här drar det rejält om örönen! Men jetstrålarna masserar skönt på huden och det känns mycket fräsch. Carina Agdelius, legitimerad sjuksköterska och hudterapeut, gör halva mitt ansikte till att börja med, och resultatet syns tydligt när jag får titta i en spegel – huden runt mitt vänstra öga är märkbart fastare och ”lyft”. Snacka om askungeffekt! ●