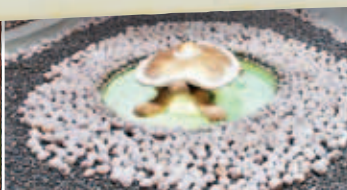
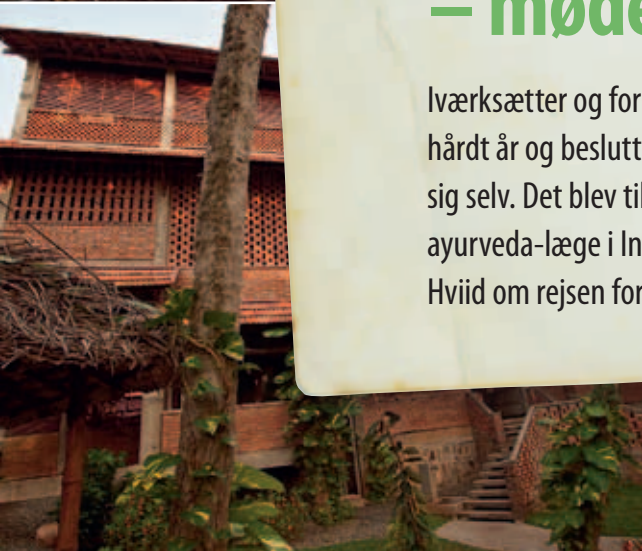


To behandlinger  
hver dag ... ja tak!



# Rejsebrev fra Indien – mødet med Dr. Unni

Iværksætter og forfatter Michelle Hviid havde haft et hårdt år og besluttede sig for at gøre noget godt for sig selv. Det blev til et ophold hos den berømte indiske ayurveda-læge i Indien, Dr. Unni. Her fortæller Michelle Hviid om rejsen for at komme ned i kroppen.



Dr. Unni i fuld aktion.

Sydindien er fyldt med de smukkeste landskaber.



**N**avnet "Dr. Unni" får et saligt smil frem på mange danskeres læber. Da turen til Indien er bestilt, og jeg begynder at glæde mig, møder jeg igen og igen bemærkningen: "Skal du ned til Dr. Unni?". Og ja, det skal jeg faktisk, men før jeg bookede turen, havde jeg aldrig hørt om ham, og jeg er forbavset over, at en indisk ayurvedisk læge nærmest er berømt i Danmark. Mit 39. leveår har hovedsagelig bestået af bekymringer om kærlighed og dernæst et sønderknust hjerte. Det har været en rutsjebanetur, hvor landingen vel blev, at jeg blev helt voksen – sådan føler jeg det i hvert fald for første gang i mit liv. Jeg var så ked af det, at jeg tvang sovepiller ud af min læge. Min krop ville ikke sove, den ville heller ikke spise, min hjerne blinkede til gengæld rødt af overload. Da jeg endelig fik recepten på sovepillerne, kunne jeg ikke få mig selv til at tage dem. Jeg har en hel klar holdning til piller og medicin, jeg var meget tæt på at gå i genvejsfælden, men da jeg jo faktisk intet fejler, ud over at jeg har et sønderknust hjerte, ved jeg godt, det ikke er den rigtige løsning. Løsningen for mig blev i stedet en tur ned i kroppen.

## MØDET MED KARMAPOLITIET

Yoga, løb, styrketræning. Yoga, løb, styrketræning. Fem træninger om ugen gjorde mig både sulten og træt. Jeg begyndte at få det bedre. I løbet af et par måneder havde jeg det endda godt. Med udsigt til en hel uges ferie uden unger besluttede jeg mig for at rejse en uge til Indien for at få fred, sund mad, yoga, løb, søvn og bøger. Og så var det, jeg hørte om Dr. Unni. Dr. Unni har en ayurvedisk klinik i Kovalam i Sydindien. Optimalt set skal man være der i 14 dage, men som singlemor til to børn på hhv. fem og 13 tænker jeg, at en uge er bedre end ingenting. Jeg pakker bikini, bøger og håb, tager min gode ven Peter under armen og rejser til Indien. Mine forventninger er store, jeg føler virkelig, det er min tur, det er på tide, karmapolitiet sender god karma min

## KERALA

... er en lang, smal delstat, der strækker sig langs Indiens sydvestlige kyst. Indiens tropeparadis kaldes området også, og her finder man lange, smukke strande omkranset af palmer, men også frodige bakker og bjerglandskaber. Her er fyldt med plantager, hvor der dyrkes alt, fra peber og kardemomme til vanilje og kaffe. Her er også backwaters, et vidt forgrenet net af floder, kanaler og laguner, der ligger mellem fastland og hav. Sejl rundt på kanalerne og oplev landsbylivet på nært hold. I Kerala praktiseres ayurveda i sin oprindelige form, og her er der en lang tradition for at udøve og udvikle den.



Min nye bedste ven: Dr. Unni.



vej, og vupti – bliver vi opgraderet til 1. klasse. Karmapolitiet ER universets højeste instans!

Ayurveda er en gammel indisk lægevidenskab om balance og energi i kroppen. Jeg har hele livet været dygtig til mange ting – balance i kroppen er IKKE en af dem. Derfor glæder jeg mig til at fordybe mig i netop det. Jeg ville gerne skrive

mere omfattende om, hvad ayurveda er, men jeg har ikke hverken forstand eller plads, så jeg vil foreslå dig at google det, eller endnu bedre: Flyv til Indien. Gør det!

## HAN NIDSTIRRER MIG!

Mit første møde med Unni er helt anderledes, end jeg havde forestillet mig. Inde i mit hoved var Unni en vis gammel inder. Her i virkeligheden er Unni en vis ung inder. En inder, som man har meget svært ved at holde øjenkontakt med, for han er meget mere interesseret i at se på min krop. Han nidstirrer hver en centimeter af mig for endelig at kigge op og sige: "You take very good care of yourself!". Jeg får tårer i øjnene, for sandheden er, at jeg har været ELENDIG til at passe på mig selv. Jeg har kæmpet med overvægt i årevis. Jeg har i årevis ikke vurderet, om jeg var træt, sulten, tørstig eller kedede mig, jeg spiste bare for en sikkerheds skyld. Siden mit hjerte knustes, har jeg brugt afsindigt meget energi på at passe på mig selv. Jeg har spist sundt, sovet mere, drukket masser af vand og trænet, trænet, trænet. Resultatet er, at jeg har tabt mig meget, og da Unni anerkendte min indsats, var det ligesom at komme hjem. Jeg lover mig selv, at jeg aldrig vil tilbage til de gamle vaner. Jeg har været verdensmester i at passe på alle andre end mig, fremadrettet skal jeg have min egen iltmaske på først. Husk det nu, Michelle – vaner er noget lumsk noget!

## BADER I OLIE

Behandlingerne er himmelske. Da jeg først har sluttet fred med, at jeg skal være helt nøgen, mens Dr. Unni tramper rundt på ryggen af mig i bare tæer i 10 liter olie, slapper jeg af. Det er fantastisk. Behandlingerne består af en udrensning, massage med olie og forskellige urter samt deciderede oliebad. Min yndlingsbehandling er, når jeg ligger og slapper af i halvanden time, mens to indiske kvinder kontinuerligt overhælder hele min krop med varme olier. Tiden står bare stille, det er himmelsk.



Dr. Unnis center ligger lige ved den skønneste strand, hvor vi en dag ser en hval på ganske tæt hold – helt sikkert på top-10 over de mest fantastiske oplevelser i mit liv.

Mød  
**Michelle Hviid**  
på FEMINA  
Messen  
[www.femina.dk/](http://www.femina.dk/messe)  
messe



Lidt afkøling  
i 35 grader  
varmt vand ...



Vi lever af friskfanget fisk, kylling, frugt, grøntsager og ris. Morgen, middag og aften.



Friske råvarer lige ved hånden ...



Indien er farver, dufte og sanseindtryk overalt.

← Jeg får to behandlinger hver dag. Mellem behandlingerne slapper jeg af på den smukkeste strand og bader i bølgerne. Den ene dag ser vi en hval fra stranden. Den svømmer helt tæt på land og slår med halen, smældet er lige så højt som et tordenbrag, den slår og hilser med halen et par gange, inden den svømmer væk igen. Om aftenen sludrer jeg med en lokal inder, han fortæller mig, at de ikke har set hvaler ved den strand i 20 år. For mig er det magisk, det er top-10 over fantastiske oplevelser i mit liv, jeg sender en kærlig tanke til karmapolitiet. Om aftenen løber jeg i bare tæer langs med vandet i måneskin. Otte kilometer. Jeg løber og smiler med mig selv, tænker, jeg er sådan én, som løber. Jeg er så stolt.

### GRINER, SÅ TÅRERNE TRILLER

Jeg ELSKER Indien. Jeg har Indien i blodet og planlægger allerede næste rejse. Vi lever af friskfanget fisk, kylling, frugt, grøntsager og ris. Morgen, middag og aften. Jeg kunne skrive en hel artikel om krydderierne, farverne og duftene af indisk mad. Jeg føler mig sund og let. Jeg ville ønske, jeg kunne spise sådan til hverdag. Jeg hyrer efterfølgende en indisk kok derhjemme, Hr. Kahn, som kommer hjem i mit køkken hver mandag og underviser

Michelle Hviid rejste til Kovalam i delstaten Kerala med Grace Tours, der gennem ni år har specialiseret sig i rejser til Kerala med ayurveda og som de første begyndte at promovere ayurveda i Danmark. Grace Tours repræsenterer Dr. Unnis Agastya Ayurveda-center herhjemme. En skræddersyet pakkerejse koster fra 12.600 kr. i sommerperioden og fra 13.600 kr. i vintersæsonen inkl. fly, ophold i delt dobbeltværelse i 15 nætter med morgenmad og 14 ayurvediske behandlinger.

mine venner og mig i at lave indisk mad. Nu hakker og snitter jeg ingefær og hvidløg som aldrig før. Og mindes. Jeg har aldrig grinet så meget, som jeg gjorde på den rejse til Indien. Jeg griner så meget, at ethvert minde om den tur får en smil frem på mine læber. Måske var det et helt års latter, som havde hobet sig op, måske er det bare den effekt, Indien har på mig. Min gode ven Peter er bestemt en god latter-katalysator, men jeg kan ikke huske, hvornår i mit voksne liv jeg har grinet så meget – hver dag – at jeg får decideret ONDT i mine mavemuskel af grin. Jeg

griner flere gange dagligt, så tårerne triller. Det er sundere end gulerødder, tror jeg.

### INVESTERER I MIG SELV

Seks måneder efter at jeg har forladt en mand, jeg elskede meget højt, seks måneder efter at min vandring gennem brændenælderne er begyndt, føler jeg mig lykkelig. Jeg er mere hel og lykkelig end nogensinde før. Jeg har investeret mange timer i mig selv, min krop, min psyke, og selvfølgelig betaler det sig. Jeg passer på mig. Jeg forsøger at gøre noget hver dag, som min fremtid vil takke mig for. På rejsen vandrede jeg en dag ud langs en flod til et vandfald, jeg kunne bade i, midt imellem mango, papaja og gummitræer. Det var en ret strabadserede tur, men smukkere end tegnefilm. Da jeg plasker rundt og bliver kølet (lidt) ned i det 35 grader varme vand, får jeg øje på en ældre kvinde. Hun viser sig at være dansk og 80 år gammel. Hun har gjort et imponerende indtryk på mig. Hun er blevet mit pejlemærke. Når jeg bliver 80 år gammel, vil jeg også rejse rundt i Indien og bade i vandfald, derfor bliver jeg VED med at træne, spise sundt og sove meget. Selvfølgelig ikke de dage, hvor jeg drikker mig fuld med mine venner og danser hele natten ... så alle de andre i hvert fald.



Kerala er en yderst populær feriedestination, hvor der er mulighed for mange udflugter, og hvor man kommer tæt på de lokales hverdag.

## Ayurveda

Den alternative medicinske ayurveda-tradition er blevet praktiseret gennem mere end 2.500 år i Indien og omhandler alle aspekter af menneskelig velfærd og helbred. Ayurveda samordner specialiseret viden om legemlige funktioner og mentalt velbefindende i hver enkelt behandling.

Ayurveda blev officielt anerkendt af den indiske stat i 1970'erne med åbningen af flere statslige medicinske universiteter og hospitaler samt autorisation af praktiserende ayurvediske læger. En tredjedel af Indiens medicinske universiteter er i dag ayurvediske, og af Indiens én million autoriserede læger er cirka 400.000 ayurvedisk uddannede. En tiendedel af de 16.000 statslige hospitaler er ayurvediske, og disse hospitaler tilbyder særlige behandlinger og lindring af følger fra gigt, psoriasis, visse former for lammelse og kronisk hovedpine. Den ayurvediske lægeuddannelse er et fem-seksårigt studium.

Inden for ayurveda opererer man med tre kropstyper, pitta, vata og kapha, og de mange typer behandlinger og maden tilpasses den kropstype, man er. Der bruges ikke altid blomster-urter, som man kender det fra andre behandlingsformer, men ofte er det meget krydrede og karry-agtige lægeurter, man behandles med.



Hjælpe midler til ayurvediske behandlinger.

