

LIVSSTIL · HÄLSA

SKELLEFTEÅ · Brita Melin jobbade, och jobbade, och stressade. Struntade i kroppens protester. Hon skulle göra allt – hela tiden. Till slut tog det stopp. Med hjälp av ayurvedabehandling kom hon tillbaka. Nu ska hon leda sin första gruppresa till Indien.

TEXT: SUSANNE LINDBERG FOTO: LEIF ANDERSSON



MINSKAR STRESS.

Brita Melin visar hur en så kallad adrenalambehandling går till. En deg formas som en ring och läggs på ryggen, över binjurarna, på personen. I hållrummet häller hon sedan uppvärmd olja med örter i.



Brita hittade balansen i Indien

Det har varit en lång och jobbig process. Efter att ha fått diagnosen stressrelaterad utmattning var hon sjukkriven i många år. Hon beskriver det som att sjukvården famlade, hur skulle hennes symtom hanteras?

– Det har inget med illvilja att göra, de hade helt enkelt inte verktygen, säger Brita Melin.

Hon började söka runt, och fann alternativmedicinen i form av en terapeut inom ayurveda i Luleå. Efter några behandlingar började hon märka resultat. Då satsade hon på en månads vistelse och behandling på ett sjukhus i Indien som använder sig av ayurveda.

– Det var väldigt bra, där kunde de balansera mig. Det handlade om massage och olika invärtesbehandlingar – att man ska dricka och äta sådant som renar kroppen.

Brita Melin berättar att ayurveda bygger på att stötta kroppens självläk-

Exempel på behandlingar inom ayurveda:

- Abhyanga: helkroppsmassage.
- Shirodara: en oljestråle riktas mot pannan, motverkar mental stress.
- Marmabehandling: lätt fingerberöring på kroppens marmapunkter, energibalansering.
- Adrenalambehandling: olja med örter hålls på ryggen vid binjurarna, begränsas av en deg. Minskar stresshormoner.

ning. Den har sitt ursprung i den vediska kulturen som existerade i norra Indien och Nepal. Felaktig diet, årstidsskiftningar, undertryckta känslor och stress kan bidra till att de tre energisystemen Vata, Pitta och Kapha kommer i obalans.

För de flesta människor är en eller två av dessa dominerande och bestämmer kroppstyp, temperament och psyke.

Ju mer balanserade dessa tre energisystem är – desto bättre mår man enligt ayurvedafilosofin.

Efter en månad i Indien mätte när Brita Melin mycket bättre, så pass att hon kom hem valde att själv utbildas till ayurvedisk hälsorådgivare i Luleå. Sedan ett och ett halvt år sedan tillbaka driver hon Ayurvedahälsan i Skellefteå tillsammans med Inga-Lill Hultdin.

Just nu planerar hon för fullt sin första gruppresa som hon ska leda

tillsammans med den erfarna Indiekännaren Bo Wahlström. I november är det dags och totalt är nu tolv deltagare anmälda, varav åtta från Skellefteå.

– Det är alltifrån ganska sjuka personer till några som mest vill satsa på sin egen hälsa.

Resan innebär en tre veckor lång vistelse på en ayurvediska klinik i Chilianaula i norra Indien. Där kommer deltagarna att genomgå ett reningsprogram som kallas Pancha Karma. Det är ett kroppsligt och själsligt reningsprogram som blandas med yoga. Varje deltagare får en individuell behandling beroende på hur obalansen ser ut i de tre energisystemen. Det kan handla om oljebehandlingar, massage och olika dieter.

– Det ska bli väldigt kul och intressant att följa deltagarnas process under och efter resan, säger Brita Melin.

LÅNG BEHANDLING.

Den varma oljan fylls på hela tiden. Behandlingen tar en och en halv timme. "Många som jag behandlar brukar somna en stund", berättar Brita Melin.



PITTA. Ett av tre energisystem.

LÄSARTIPS
 Det här har en läsare tipsat oss om. Vad vill du läsa om?
 72091@norr.se

De tre energisystemen

■ **Vata:** En person som har Vata som dominerande energisystem har tunnare kroppsbyggnad, ojämn aptit, tendens till förstoppning, kreativt sinne, obeslutsamhet, snabbt tal, tendens till oro, reslust, god rörlighet, motvilja mot kylig väderlek och kraftig blåst.

■ **Pitta:** En person som har Pitta som dominerande energisystem har medelstor kroppsbyggnad, god aptit, tendens till riklig svettning, lös avföring och tendens till diarré, har stark ambition, gillar lyx, mat och dryck, motvilja mot alltför varmt väder.

■ **Kapha:** En person som har Kapha som dominerande energisystem har kraftigare kroppsbyggnad, måttlig till trög aptit, stor mjuk avföring, melodiskt tal, gott minne, försiktigt beslutsfattande, sparsamhet och försiktighet med pengar, lojal, utstrålar balans, harmoni, vänlighet och kärlek, älskar lugn och ro och välkända platser, motvilja mot kall fuktig väderlek.



AVSLAPPANDE.
 Brita Melin berättar om enkel standard men kraftfulla behandlingar. Här en Shirodara behandling - en djupt avslappnande behandling som lugnar aktiviteten i centrala nervsystemet.
 FOTO: PRIVAT



MATEN I INDIEN.
 Det serverades mild, näringsrik vegetarisk kost med det traditionella brödet, chapati med ghe.



YOGA.
 Varje dag fanns det under Brita Melins tidigare resa möjlighet att delta i yoga. Så blir det även den kommande resan.

– nu åker hon med en grupp



EN BALANSERAD KOST.
 Brita Melin, Brita Ström och Bo Wahlström äter i det fria. Bilden tagen vid Brita Melins förra Indienresa.
 FOTO: PRIVAT

French Hotdogmeny
 Grillkorv i baguette med dressing och 33 cl dryck

KAMPANJPRIS: **19:-**
 ord. pris 35:-

Shell E4 Söder

BYT KÖKS-LUCKOR!

Bol Gården
 Brogatan 10
 Tel 0910-562 62
 www.brogarden.nu

VI BJUDER PÅ VALFRI LITEN KAFFE!
 LÄGG TILL 5:- OCH FÅ EN NYBAKAD KANELBULLE!

GEVALIA Gågatan, Nygatan 52
 Skellefteå.
 Giltigt tom 10-09-19

Pressbyrån

Tema: Data & Teknik

Lördag 25/9 kommer våra temasidor i helgbilagan handla om data & teknik. Fakta, nyheter blandat med häftiga och "nördiga" grejor.

Företagare, boka annons senast 17/9!

Vid frågor eller bokning, kontakta Lena Broman Tanndal, tel 0910-577 55, lena.broman@norr.se. Fax 0910-577 77.

NORRAN
 www.norr.se