

JORDEN RUNT PÅ TRE SPAN

Nytt år och nya föresatser. Vi satsar ännu mer på hälsan, både till kropp och själ för att må riktigt bra. Wellness-trenden växer sig starkare. Passa på att njuta av det bästa under semestern, ge kroppen en semester med sol och bad men också aktiviteter som gör att den är i bättre form när semestern är över.

Av Ann-Marie Lindmark



KAMALAYA
Beachfront Villas; JD
Marston; Kamalaya

EFTER EN LOTUS Flower Scrub & Wrap under 75 minuter är det dags för massage. De stela musklerna slappnar försiktigt av. Dofterna och den meditativa musiken förhöjer välbefinnandet. Känslan av att bli ompysslad i ytterligare 90 minuter, att veta

att det är tillåtet att njuta utan stress är underbart. Utanför porlar vattenfallet och fåglarna kvittrar.

Spa är numera en reseanledning i sig och intresset bara ökar. Spa- och wellnessresorter som genuint fokuserar på hälsa och välmående genom holistiskt tänkande utvecklas allt mer. Att ta med sig wellness hem blir också allt vanligare. Råd för att förändra livsstilen och tips för att lyckas leva efter dem även efter vistelsen ingår ofta. Hotellen- och kryssningsfartygens lyxiga spa blir även dem allt större och utbudet ökar ständigt



Kamalaya Bildtext 7 pkt diore cum que nonsectur.

med fler och fler spännande behandlingar.

För dagens stressade människor kan en spavistelse med gott om tid för massage och olika behandlingar kännas som rena lyxen. Men allra bäst är att under en vecka, eller helst två, få holistiska be-

handlingar och kunskap för framtiden. Vi har tagit en titt på ett flertal lyxiga resorter runt om i världen som med olika inriktning satsar på wellness. En av dem är Kamalaya som ligger Thailand, närmare bestämt på ön Koh Samuis södra kust. Här kombineras holistisk läkekonst från Kina och Asien i en mix med modern teknik och de senaste rönen inom wellness.

Efter en Star Clipper-kryssning mellan Singapore och Phuket tar vi Bangkok Air till Koh Samui. Det har varit lite för mycket god mat och dryck under kryss-



Chi Nei Tsang; Guests; Ingrid; Massage; Staff; Treatments; Wellness Experience

ningen så det ska bli skönt med en veckas detox och komma i riktigt bra form.

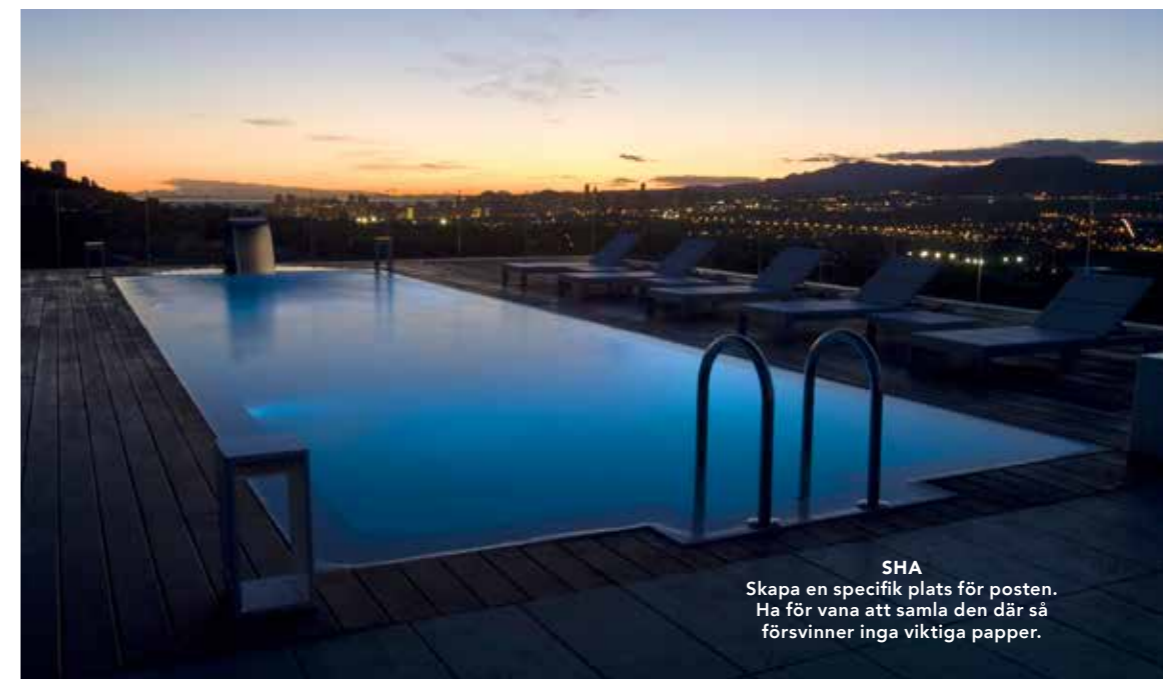
Redan på flygplatsen väntar en bil från Kamlaya. I baksätet hittar vi iskalla vattenflaskor. Chauffören ger oss isiga handdukar och sätter på meditativ musik. Efter 45 minuter är vi framme.

Kamalaya som öppnade 2005 är skapat av paret Karina och John Stewart. De möttes första gången i ett ashram i Indien. John var då munk och Karina praktiserade kinesisk medicin i Katmadu i Nepal. John hade länge funderat och utformat planerna på att skapa ett holistiskt wellnesscenter där man kombinerade och anpassade gammal visdom till modern tid. 2001 kom han till Koh Samui och fick se grottan dit munkar under hundratals år kommit för att be. Den låg på en kulle omgiven av tät grönska och påstods ha helande egenskaper. John kände att han hade funnit rätt plats. Nu kunde John och Karinas visioner börja förverkligas. På hösten 2005 öppnade de Kamalaya. I dag ligger spatiösa villor med stora terrasser, en del med pool, på sluttningen mot havet. Den gamla munkgrottan kan man besöka för att

meditera och i närheten ligger spa med alla härliga behandlingsrum, quiet zons och små pooler. Allt inbäddat i saftig grönska, blommande buskar och porlande små vattenfall. I den vackra miljön är det lätt att finna inre harmoni och balans och komma i form.

I dag har man 350 anställda varav en tredjedel tar hand om gästerna i de stora spa-faciliteterna. Redan när man bokar sin resa ska man tala om vilket paket med behandlingar man önskar. Men det är inte lätt för det finns så många att välja bland. Populärast är Detox, men här handlar det inte om att fasta utan att omstarta metabolismen i kroppen med näringsriktig god mat. Programmet Stress and Burnout och Emotionell Balans är också väldigt populära, speciellt bland affärsfolk som vill få balans i tillvaron. Varje dag är det olika varianter av yoga, pilates, meditation etc på schemat. Det finns också många föredrag och kurser att välja bland och Karina leder ett mycket populärt program som heter Life Enhancement. Mat som medicin är Karinas specialkunskap och passion.

– Det är spännande att se hur folk kan må så mycket



SHA
Skapa en specifik plats för posten. Ha för vana att samla den där så försvinner inga viktiga papper.



SHA
Skapa en specifik plats för posten. Ha för vana att samla den där så försvinner inga viktiga papper.

bättre bara genom att anpassa kosten.

Första dagen träffar vi varsin läkare som mäter, väger och kollar BMI, tar EKG och blodtryck. Innan har vi fyllt svaret på frågor om vanor och hälsa och sen är det dags att träffa hälsorådgivaren. Med resultatet av konsultationen får vi individuella råd om vad vi ska tänka på. Vi får veta att vi ska dricka två till tre liter vatten varav en del kokosvatten. Vi får veta vad som är lämpligt för oss att välja av middagsbuffén och menyn för bästa resultat utifrån programmet Relax & Renew.

Föreställningen om att det serveras ”tråkig” mat och alkoholfritt på wellnesscenter stämmer tack och lov inte. Några i sällskapet är till exempel inte förtjusta i grönsaksjuicer och har i förväg kollat vilka ställen som har vin, öl eller till och med en GT om man nu skulle vilja ha det. Vi blir mycket positivt överraskad för maten serveras i en rad spännande kombinationer, elegant presenterad och med härliga smaker. Menyn är omfattande och förutom alla härliga grönsaksrätter finns det också fisk, skaldjur, kyckling, kalkon, struts, lamm och anka. Drinklistan är 15 sidor med olika grönsaks- och fruktdrinkar och en favorit blir Kamalaya Detox juice som passar både före och till maten. Den består av kokosvatten, ananasjuice och mycket thailändsk basilika. Efter en liten amuse bouch väljer vi Rock Lobster Bisque och fortsätter med pilgrimsmusslor. Båda rätterna är suveränt presenterade och supergoda. Som dessert provar jag detox kokosorbet och den blir en favorit. Efter middagen går vi till baren, Alchemy Lounge. Det finns espresso, annat kaffe och 15 tesorter att välja bland. Från listan på juice- och grönsaksblandningar väljer jag en Mojito (utan alkohol förstås) och den är ganska god.

Nästa dag är det dags att utforska frukostbuffén. Vi startat med två små illgröna shots. Vetegräset är ganska god men Gotu Kola smakar inte inget vidare men tydligen väldigt nyttig. Det finns tioalet goda och hälsobringande juiceblandningar förutom vanlig apelsinjuice. Perfekt mogen mango, papaya, olika melontyper och ananas står framdukat. Under en kupa kan man se ett litet bi vid den färska honungen. Detox-alternativen står på en särskild del i olika skålar med lock. Vi fyller tallrikarna med späda färska grönsaker,



fräscha röror och detoxdressing.

Det finns många varianter av bröd som gjorts på allt utom vanligt mjöl, men för den som vill ha en rostad vit brödskiva eller en croissant finns det också.

Intill står burkar med alla typer av nötter och nyttiga fröer, fikon, aprikoser, kokosflingor och crunch etc. På nästa bord står soya-, kokos-, mandel- och vanlig mjölk och yoghurt. Vill man ha äggröra eller liknande är det bara att beställa men bacon, skinka eller nötkött har man inte.

Det är dags för våra spabehandlingar och startar med 90 minuter Vital Oil Massage. Efter det följer Asian Hand Massage i 45 minuter. Men det är så mycket mer än bara händerna som masseras då. Under tiden har det hunnit ösregna och vi har parkerat oss i loungen med en kanna ingefärste. Därefter återvänder till villan och njuter på terrassen tills det börjar skymma

och grodor och syrsor höras.

Efter kvällens middag njuter vi av en otroligt god klassisk chokladmousse (inte detox) och en hälsosammare variant som är gjord med kokosmjölk och helt sagolik.

Det är skönt att man inte besväras av mygg här för överallt finns myggspiraler utomhus och myggnät för fönster och dörrar till terrasser. Så att man kan ha dem öppna och därmed höra de mysiga naturljuden. Här fungerar aircondition även när det är öppet och det finns även vanliga takfläktar.

Kommande dagar blir det mer massage av olika slag, inpackningar, ansiktsbehandling, infraröd bastu och mycket annat varvat med yoga och meditation. En i sällskapet som först inte bokat mer än en behandling ändrar sig. Han har nu även bokat ryggmassage, hand- och fotmassage och Kati Vasti, Ayurveda där man behandlar korsryggen med het olja. →



KAMALAYA

Skapa en specifik plats för posten. Ha för vana att samla den där så försvinner inga viktiga papper.

Lunchrestaurangen ligger vid poolområdet och menyn är även här omfattande. Sen kan man koppla av vid poolen eller på stranden intill och njuta medan man serveras isvatten, en kall kokosnöt med sugrör eller Kamalaya Detox juice.

All personal är väldigt serviceinriktad, speciellt spapersonalen som är fantastisk och behandlingar och miljö är enastående. Man har också egen Spa Academy där man utbildar personalen.

Av gästerna har ca 40 procent varit här tidigare. En del kommer ensamma och det finns ett Community Table där kan de sätta sig om de vill. Det verkar alltid dessutom vara väldigt trevlig stämning där. Det är inte så konstigt att Kamalaya de senaste åren fått så många utmärkelser som ett av världens bästa destination spa. Conde Nast valde dem som Best Destination Spa 2016 och 2017 fick de utmärkelsen Worldwide Health Wellness of the Year.

Efter en härlig wellness-semester är det dags att återvända hem till vintermörker och kyla. Jag mår så bra och tänker att jag ska komma ihåg allt jag lärt mig. Och den välbehagskänslan sitter fortfarande kvar. 💎



Kamalaya Detail; Health & Cuisine Magazine; Nature; Treatments

Västindien

BODY HOLIDAY LE SPORT

...ligger på norra delen av ön St Lucia. Den stora spaanläggningen ligger på höjden ovanför hotellet. Utbud av olika behandlingar är enormt. En spabehandling om dagen ingår i priset. Det pågår yoga och olika fitness-aktiviteter från morgon till kväll. Man kan dyka och för nybörjare ingår instruktörer. Golflektioner, tennis, bågskytte och mycket annat erbjuds också. Men man kan förstås välja att bara sola, bada och läsa en bra bok under parasollen på stranden emellanåt. Det finns smala och hälsosamma alternativ på menyn. Men man kan också äta verkliga gourmetmåltider på någon av restaurangerna. Pianobaren är populär kvällstid och har ett rikligt sortiment av drinkar att välja bland och på Body Holiday är det All Inclusive och allt ingår.

Spanien

SHA WELLNESS CLINIC

...ligger norr om Alicante. Från flygplatsen tar det cirka 45 minuter med bil. SHA har belönats med många utmärkelser och bland gästerna återfinns kungligheter och filmstjärnor. Området har över 300 soldagar per år. Cirka 300 anställda som tar hand om gästerna i de 93 sviterna. Målet är att gästerna får hälsosammare livsstil och förbättrad livskvalité. SHA skapar detta genom en blandning av urgamla orientaliska principer kombinerat med revolutionerande västerländsk kunskap. De finns tolv olika program med över 80 behandlingar mot åldrande, bättre hälsa och välbefinnande. Populärast är Recovery & Rejuvenation och Weight Control & Detox. Välbalanserade dieter renar kroppen och stärker magens nyttiga bakterier, de som är viktiga för immunförsvar och mental hälsa. Japanbaserade rätter med tofu, miso, sashimi, shitaivamp liksom mycket fermenterad mat ingår. Måltiderna presenteras på ett fantastiskt sätt, överraskande kombinationer och härliga smaker. Alla måltider ingår och till dem dricker man vatten eller grönsaks- och fruktjuicer.