

FYRA FANTASTISKA DAGAR PÅ SHA

Text: Annette Wenklo Foto: Press

Jag reser till SHA Wellness Clinic för att gå ner i varv och få hjälp med mina sömnproblem. Redan första natten sover jag som en stock utan att vakna en enda gång - för första gången på över ett år. Och några dagar senare checkar jag ut från denna fantastiska anläggning som en helt ny människa.





HÖGT UPPE MOT EN BERGSSLUTTNING i El Albir, strax norr om Benidorm på spanska östkusten, ligger SHA Wellness Clinic. På håll ser anläggningen ut som en stor, vit gräddtårta och när chauffören som hämtat mig på flygplatsen svänger upp framför den lyxiga entrén, förstår jag att den här vistelsen kommer att bli något alldeles extra.

Jag har valt att boka in mig på ett Sleep Recovery Program, dels för att få hjälp med mina långvariga sömnproblem, men också för att få en välbehövlig hälsoboost genom avkopplande behandlingar, träning och vällagad, nyttig mat.

Jag får verkligen allt - och lite till.

HÄNFÖRANDE UTSIKT

När jag anländer till SHA är klockan redan sen eftermiddag och solen värmer sådär gott som den gör nere på de här breddgraderna. Jag möts utanför entrén av en leende Mila och hennes kollega, som båda hälsar mig välkommen och efter incheckningen tar mig med på en guidad tur runt på den imponerande anläggningen.

När jag så småningom visas till min svit, där min resväska givetvis redan finns på plats, har jag svårt att inte dra efter andan när vi kliver över tröskeln. Utsikten genom de stora panoramafönstren och från den tillhörande terrassen är minst sagt hänförande.

Vyn med bukten som breder ut sig är som ett vykort med bergsmassiven i fonden, solen, det klarblå havet, de vita och terrakottafärgade husen i klungor ner mot vattnet och nere i dalen, gör att jag har svårt att slita mig.

Även den med silkeslena, kritvita lakan bäddade sängen,

buketten med vita rosor och gerbera på soffbordet och musiken som strömmar ut genom dolda högtalare, gör att jag gärna vill stanna kvar här, men det är ett digert program som väntar. Och jag vet ju att jag kommer att hinna njuta av allt detta flera gånger om under de kommande dagarna.

EN GOD NATTS SÖMN

Redan innan jag anländer till SHA Wellness Clinic har jag fått ett detaljerat personligt program skickat till mig med de aktiviteter, hälsotester, konsultationer och träningspass som jag bokats in på – alla med koppling till de önskemål jag uppgett vid bokningen; att komma tillrätta med sömnen och att få några ”må-bra-dagar” för både kropp och själ.

Jag hinner precis packa upp innan det är dags att träffa några av de olika specialister som arbetar på själva kliniken. Förutom att jag vägs och mäts, får jag också berätta om hur jag lever, vad jag äter och hur mina sömnrutiner fungerar – eller rättare sagt inte fungerar. Jag upptäcker att det är nyttigt att få prata om sina vanor och ovanor; plötsligt ser man sig själv utifrån och får inspiration till förändring med små medel.

Denna första dag avslutas med middag i restaurangen på fjärde våningen. Här är utsikten än mer magnifik än från min svit. Mörkret har lagt sig och det glittrar och glimmar från husen både här i El Albir och från de andra orterna man ser här uppfifrån.

Jag får mig tilldelat ett fönsterbord och detta behåller jag sedan hela vistelsen igenom.

Mätt och belåten efter en fantastiskt god middag och lite trött efter både resa och eftermiddagens aktiviteter, drar jag mig tillbaka



för att krypa till sängs. Och för första gången på väldigt, väldigt länge sover jag hela natten.

SERVICE I TOPPKLASS

SHA Wellness Clinic kan bäst beskrivas med två ord – elegant och exklusivt. Det är vitt, blankt, svart, porlande vatten, speglar och glas. Doften av citrongräs och av de fräscha, vita blommor som finns utplacerade på många ställen gör det mycket behagligt att andas. Gästerna är till största delen klädda i tjocka, vita badrockar och vita tofflor med SHA-emblem.

Det är stillsamt och rofyllt, trots många gäster. Flertalet av dem är här själva, utan resällskap, precis som jag. Anledningen är, får jag veta, att de program som behandlar till exempel rökavvänjning, sömnproblem och viktminskning, får bäst effekt om man som gäst kan koncentrera sig helt och fullt på sig och sitt.

Servicenivån är otroligt hög; det finns personal överallt som står beredda att hjälpa till. Inget önskemål är omöjligt och allt utförs snabbt och smidigt och alltid med ett leende.

MAT SOM KROPPEN MÅR BRA AV

Maten har en stor betydelse för välmåendet på SHA. Alla måltider tillagas enligt makrobiotik-metoden, vilket innebär att valet av livsmedel till stor del styrs av årstidernas växlingar. Basen i makrobiotisk matlagning är bland annat grönsaker, fisk, balgväxter, alger, frön, nötter och örter.

Som gäst kan man välja mellan tre olika menyer vid frukost, lunch och middag; Kushi, Biolight eller SHA. Den förstnämnda innehåller endast 700 kalorier och de andra 1000 respektive 1500. ▶





Och det är totalt för alla tre måltider!

Jag testar de olika menyerna och det märkliga är att jag blir mätt av samtliga. Jag blir också inspirerad till att lära mig mer om denna hälsosamma mat. Redan efter bara någon dag känner jag nämligen hur otroligt bra kroppen mår av den.

NJUTNING UNDER VITA TYGER

Fortsättningen på mina fyra fantastiska dagar på SHA är lika underbar som början. Jag varvar träningspass med egen PT med att njuta av aqua relax-behandlingar och yoga. Vid minst ett par tillfällen varje dag träffar jag även "mina" experter som följer upp testresultaten från de prover som togs första dagen.

Eftersom solen skiner från en klarblå himmel passar jag också på att ligga en stund då och då på den stora terrassen på våning fyra där det också finns ett flertal pooler, jacuzzi och gräsmattor. Att ligga på en mjuk vilstol under fladdrande vita tyger som skyddar mot de starkaste strålarna och njuta av utsikt och tystnad – det ger en nästintill magisk känsla.

JAG ÅTERVÄNDER GÄRNA

Givetvis behöver man inte boka in något specifikt program för att kunna njuta på SHA. Att bara vara här, njuta av den fantastiska miljön, spa-delen, den goda maten och den vilsamma stämningen är mer än gott nog. Kanske väljer man ut någon enstaka behandling, tränar på gymmet eller ser en film någon av kvällarna om vädret är lite sämre – för naturligtvis har SHA även en egen biograf.

När jag checkar ut hälsar personalen i receptionen mig välkommen tillbaka. Jag kan förstås inte lova något, men är det någon plats jag mer än gärna återkommer till, så är det till SHA Wellness Clinic.

Jag sätter mig tillrätta i baksätet på bilen som ska ta mig tillbaka till flygplatsen för vidare färd hemåt. Och jag kan utan att korsa fingrarna säga att jag inte mätt så här bra på väldigt länge. De här dagarna gav verkligen det resultat jag önskade när jag kom hit.

Var det verkligen för bara fyra dagar sedan? ■

För mer information: www.shawellnessclinic.com



*Somna gott i våra silkestäckan
kuddar och Egyptisk bomulls
satin.*

www.dreamsilks.se