

SHA WELLNESS

# Långsiktigt välbefinnande på stjärnornas favoritklinik

*I ett ekorrhjul som snurrade allt fortare tog vi en hälsosam paus på prisbelönta SHA Wellness Clinic belägen utanför idylliska staden Alicante, en plats där man på riktigt kan ladda om sina batterier. Inbäddat i skuggan av de majestätiska Sierra Helada-bergen är detta en perfekt oas för att vitalisera både kropp och själ. Den spektakulära utsikten över ett glittrande Medelhav lämnar inte ens den mest världsvana resenären oberörd. Här bjuds inte bara en trevlig vistelse, den får oss dessutom att känna oss både yngre och friskare.*

AV: Lina Bielsten

FOTO: Carl Brolin, Lina Bielsten och SHA Wellness

På Alicantes flygplats möts vi av en representant från SHA Wellness Clinic som med hotellets limousin tar oss vidare på en 45 minuters behaglig bilresa genom ett vackert bergslandskap. Väl framme blir vi väl omhändertagna av den vänliga personalen och får en guddad rundtur genom hotellet – inklusive alla terrasser med 360-graders vy över havsbukten och bergen i El Albir. Alla hotellrum har fantastisk utsikt, med generösa balkonger och i vissa fall egen terrass, så där finns ingenting att klaga på, minsann!

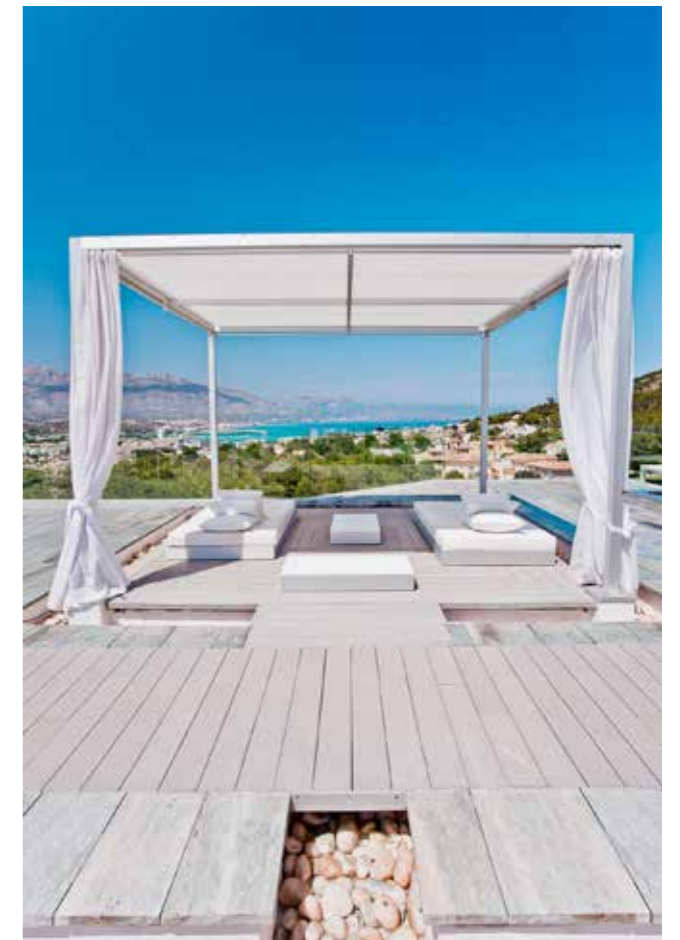
SHA Wellness Clinic som ligger utanför pittoreska staden Altea på Spaniens sydöstra kust, har fått mer än 40 internationella utmärkelser, och gästats av över 30 nationaliteter, däribland en rad kända personligheter. Trots besök av världsstjärnor som Naomi Campbell, Kylie Minogue, Julio Iglesias och Barbara Streisand känns inte SHA som ett lyxigt spa enbart för kändisar. Den elegant designade anläggningen rymmer fem byggnader och här har man byggt en banbrytande wellness-klinik och ett medicinskt hotell.

I en fusion av de bästa naturliga terapierna, främst från tusenårig österländsk visdom, och några av de mest avancerade västerländska teknikerna erbjuds över 80 olika hälsobehandlingar. Alla på SHA jobbar dedikerat med det man kallar

Wellness. Personalstyrkan består av ett dussintal doktorer, naturläkare, nutritionister, akupunktörer och andra experter inom olika discipliner. Man träffar nästan allihop under sitt wellness-program. Vilket slags program och antal dagar som rekommenderas beror på ens syfte med besöket.

Kliniken ligger långt från de mer livliga resmålen i Spanien, som Marbella och Barcelona, hit söker sig människor som behöver hjälp med sömnproblem, stress, kronisk smärta eller övervikt. Här finns även ett introduktionsprogram "SHA Discovery" utformat för fyra dagar, det vi själva valde för att prova ett par behandlingar och samtidigt lära oss hur man kan skapa mer hälsosamma rutiner. Som för alla gäster inleddes vårt program med en konsultation där vi gick igenom mål och förutsättningar så vi skulle få ut det mesta av vår vistelse. Eftersom vårt mål inte var viktnedgång valde vi en mix av avslappnande behandlingar, massage och akupunktur för ond rygg. Det blev en perfekt återhämtning och nystart för träningen som väntade där hemma i Sverige.

Även om förhoppningen är att alla gäster ska få en trevlig och avkopplande vistelse på SHA är målet mer långsiktigt. Här är tanken att göra en betydande positiv, hållbar förändring för gästernas hälsa och välbefinnande så att de lämnar i ett mer







balanserat tillstånd. Vi förvånades av hur många som rest hit ensamma och att de dessutom är relativt unga jämfört med andra spahotell. Det märks att vi blir alltmer medvetna om vår hälsa oavsett ålder och väljer att unna oss en get-away.

Även om en längre sejour än fyra dagar vore att föredra för att nyttja fördelarna med den mängd behandlingar som erbjuds, kan Magasinet verkligen rekommendera SHA för en kort välgörande paus eller för en längre vistelse för att föryngra sin kropp och motverka stress. Själva fann vi en efterlängtat ro vid havet, fick loss många spänningar och lyckades koppla av (även stänga av telefonen och försöka leva mer i nuet). Det första vi gjorde tillbaka hemma i Sverige var att maila till hotellet för att be om musiken som spelades varje kväll i hotellrummet. Vi slocknade nämligen varje natt i den sköna sängen, som ett barn i en trygg famn. Tack vare den vackra, lugnande musiken! Att gardinerna automatiskt rullade ner klockan 21.00 så det blev kolmörkt i rummet kan haft en viss inverkan också... Här bestämmer man inte själv när det är läggdags, men det var precis vad vi behövde. Vi återvände hem mer balanserade, utvilade och med siktet inställt på att kunna åka tillbaka snart igen!

#### Fakta/SHA Wellness Clinic

93 lyxsviter från 80–320 kvadratmeter.

Banbrytande designanläggning med panoramautsikt över Medelhavet.

24-timmars reception och room service, gratis wi-fi, transfer (Alicante flygplats).

Kliniken erbjuder över 80 hälso-behandlingar, ett stort Wellnessområde inkl. padel, tennis och putting golf samt SHA Academy; ett dagsprogram med aktiviteter för att förbättra din livsstil.

Alkohol: nej.

Barn tillåtna: nej.

Bästa period: mars till november.

#### Bokning, priser och upplägg:

Stureplans Personal Travel Planners  
Tel: +46 8 100 200. E-post: lotta@stureplans.se

#### Mer information om SHA:

Bamboo Collection, PR & Försäljningskontor för SHA Wellness Clinic  
Tel: +46 708 407 881. E-post: info@bamboocollection.se

#### ROFYLLDA TERRASSER

Förutom när vi fick njuta av sköna spabehandlingar var vår favoritstund på dagen när vi kunde sätta oss utomhus. Hotellet har minst en terrass i varje hörn, med himmelsängar och sköna stolar där vi kunde möta solen oavsett tid på dygnet. Det var otroligt mysigt att äta frukost i den vackra soluppgången, ligga och läsa på en solstol, dricka en god hälsosmoothie från deras juicebar eller bara njuta vid poolkanten och titta ut över det fantastiska landskapet. Varje dag blev vi bortskämda med att vakna upp till en klarblå himmel. Med det mikroklimat som området erbjuder anses det enligt Världshälsoorganisationen vara en av de mest hälsosamma platserna i världen att bo på. Vi är villiga att hålla med!

#### MAKROBIOTISK KOST

Den makrobiotiska kosten är kärnan i alla wellness-program på SHA, en kosthållning som hotellets ägare anser vara främsta anledningen till sitt eget tillfrisknande efter att han diagnostiserades med cancer. Maten är således väldigt nyttig och vi såg fram emot att uppleva något annorlunda.

Det finns tre menyer att välja mellan: intensiv viktminskning och detox (Kushi, 500–800 kalorier), viktminskningsbaserad (Biolight, 1000–1200 kalorier) och normal gastronomisk (SHA, 1400–1800 kalorier). Själva höll vi oss främst till detox, men testade mellanmenyn till middagarna. Det sägs att man äter med ögat och det stämmer verkligen på SHA. Maten tilltalar alla sinnen och är väl genomtänkt, från råvarorna till presentationstekniken som håller rakt igenom en hög nivå! Restaurangen SHAMADI blev snabbt en favorit; all mat är gjord utan konstgjorda konserveringsmedel och innehåller ingen gluten, mejeriprodukter eller socker. Vi hade ingen aning om att hälsosam mat kunde smaka så bra! Att få avnjuta allt på restaurangens terrass med det glittrande Medelhavet framför oss var grädden på moset, eller laktosfria moussen kanske man ska säga!

#### PERSONLIG SERVICE UTÖVER DET VANLIGA

Personalen på SHA är kunnig, professionell och oerhört hjälpsam, man blir omhändertagen hela tiden, men inte på ett påträngande sätt. En avslappnad stämning genomsyrar hela verksamheten och byggnaden. Pluspöng för deras snälla chaufför som följde med oss in med väskorna till incheckningen och gav oss en picknick-påse (som innehöll var sin matlåda). Allt för att inte falla för frestelsen ombord med mindre nyttiga alternativ, när man precis "detoxat" i fyra dagar. Istället för att trycka i oss en macka på vitt bröd med ost som alla medpassagerare, njöt vi nu av våra goda, vegetariska croquetter. Vi ville inte förlora den härliga känslan från SHA och började redan på flygresan fundera på hur vi ska laga några av deras fantastiska recept hemma. Det går ju tyvärr inte att buda mat från Spanien, det hade varit det allra bästa.)