

Nystart i Thailand

en hälsoresa som gör skillnad

ÅTERHÄMTNING En hälsotrend sveper över resebranschen. Allt fler hotell profilerar sig på välgörande kost, yoga, träning och skraddarsydda behandlingsprogram. Icakuriens reporter Anna

AV ANNA WAHLGREN FOTO ANNA WAHLGREN OCH KAMALAYA

Jag anländer till Kamalaya på den thailändska ön Koh Samui efter en lång flygresa och säger hurtigt till receptionisten:

– Jag ska försöka se mycket av ön under veckan.

Hon tittar lugnt på mig och svarar:

– Okej. De flesta av våra gäster brukar inte lämna området. De är inte här för att lära känna vare sig Thailand eller Koh Samui – de är här för att lära känna sig själva.

Thailand har länge varit ett ledande land inom medicinsk turism. Konkurrenskraftiga priser i kombination med hög kvalitet på både behandlingar och eftervård har lockat besökare från hela världen. En parallell trend är spahotell och hälsocenter med mer allmänt fokus på välmående. Inte minst på Koh Samui finns flera välrenommerade resorter. Mest omtalad är Kamalaya, som är vackert belägen – på en slänt, mitt i djungeln, och med utsikt över havet – på södra delen av ön. Kamalayas centrum är den urgamla grotta som har lockat buddhistmunkar i flera hundra år. Runt grottan breder området ut sig. Husen

är insprängda i den backiga djungeln, här och där ligger en restaurang där man kan beställa färskpressade juicer och vid släntens slut ligger en liten, långgrund badvik. Det är bohemiskt och estetiskt på samma gång. Porlande bäckar, palmer, näckrosor och lotusblommor bidrar till en rofylld och spirituellt stämning. Liksom de andra hälsotexterna på ön är Kamalaya som en egen liten värld, designad för att gästerna ska kunna släppa livet och vardagen utanför, och i princip bara fokusera på sitt eget välmående. Kamalayas grundare, paret **Karina** and **John Stewart**, har som livsuppgift att föra den österländska filosofin in i den moderna världen. De bodde tidigare i Himalaya. John levde som munk i 16 år och Karina studerade kinesisk medicin. Många av de experter som arbetar på Kamalaya är folk som paret har stött på under sina resor runt om i världen.

Mellis

I den här miljön ska jag alltså tillbringa några dagar. Min första programpunkt under



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,

veckan är en inledande konsultation, inklusive en grundläggande kroppsanalys. Besökare på Kamalaya har för det mesta valt ett program redan på förhand, som vikttnedgång, detox eller fokus på yoga eller annan träning. Här finns program för alla behov: från stresshantering till optimal fitness. Jag har valt programmet "Asian Bliss" och kommer under veckan att testa både akupunktur, koppning (sugproppar som främjar blodcirkulationen), pranayama (andningsövningar) och indisk huvudmassage med mycket olja.

Tillsammans med näringsexperter **Natasha Coulombe**

går jag igenom vilka mål jag har med min vistelse. Vi pratar både kost, träning och avslappning. Natasha Coulombe föreslår att jag bara ska äta från detoxmeyn, med råvaror som är antiinflammatoriska och har lågt glykemiskt index. Det innebär vegetariskt, inga mjölkprodukter, inget gluten, inget kaffe, inget te – och förstås inget socker. Jag vill dock gärna äta fisk och en efterrätt då och då, så vi bestämmer att jag ska ha detoxdieten som bas, men att jag då och då kan välja från den vanliga, men också nyttiga, menyn.

Jag går från min konsultation med två scheman i handen. Ett personligt med de



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,



Xs ratur autempo riossimpor modis nis qui is minus, aut estibus,

behandlingar som jag ska genomgå, och ett allmänt med de gruppaktiviteter som erbjuds. Det är seminarier, andningsövningar, teceremonier och föreläsningar om vartannat. Här kan man ha fullt schema, om man känner för det.

Mellis

Jag beger mig till rummet där man har månat om detaljerna. Ett tänt värmeljus i badrummet, en rökelse på balkongen, en blomma i uteduschen. Och limefrukterna! Varje dag ligger det färsk limefrukt på mitt bord. Gästerna rekommenderas att starta dagen med pressad lime i ljummet vatten. Dessutom introduceras vi till

ett par nya frukter varje dag. Bredvid limen ligger exotiska frukter som jag knappt kan namnet på. Till varje frukt följer en förklaring över egenskaper och vilken nytta frukten gör i kroppen. I minibaren på rummet finns kokosvatten, grönt te och renpressade juicer. Inget vin och ingen öl. Inte heller chips, däremot en påse saltade solrosfrön.

Vilka åker till en hälsoresort som Kamalaya?

Jo, hit kommer nyskilda, överviktiga och utbrända, men också de som bara vill kicka igång en mer hälsosam livsstil. Som kanske vill börja äta mer grönt eller stressa lite mindre. Vid min första lunch delar

jag bord med fyra andra gäster. En har nyligen haft bröstcancer, en vill bli av med några kilon efter tre täta graviditeter, en har precis blivit pensionär och funderar över vad han ska göra med resten av sitt liv, och säger lite diffust att han har "kört fast i livet". Han kommer från Australien, har varit här i tre veckor, men är nu på väg hem. Han skulle ha stannat i bara en vecka, men förlängde sin vistelse med två veckor.

– De här veckorna har varit min livs viktigaste investering. Efter en vecka ringde jag min partner och frågade om han tyckte att det var okej att jag stannade ytterligare två veckor. Tack vare alla samtal

och hälsosamma rutiner har jag äntligen fått ordning på mitt liv, säger han.

Mellis

Gästerna kommer från hela världen, men de flesta är från Europa. Nästan hälften är faktiskt män. Och en tredjedel är återvändare, som har varit på Kamalaya tidigare. En majoritet av gästerna följer ett program. Vanligast är detoxprogrammen, även om programmen med fokus på stress och utbrändhet har ökat kraftigt de senaste åren. En alarmerande och dålig trend, konstaterar personalen

Fortsättning på nästa sida ➔



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



Xs ratur autempo riössimpor modis qui is minus, aut estibus.



” Citat

→ ”västvärlden håller på att jobba ihjäl sig”.

Hälften av gästerna är här ensamma. Det är helt okej att slå sig ner med en bok vid något av singelborden i matsalen. Där sitter nyogade eller nymasserade människor i bekväma kläder och tittar ut över solnedgången, alternativt är djupt försjunkna i en bok. Jag väljer singelborden större delen av veckan. Men varje kväll får jag frågan av personalen: ”Känner du för det sociala bordet ikväll?”. Det finns nämligen ett långbord där ensamresenärer kan samlas om de vill. Mot slutet av vistelsen brukar de flesta hamna här. I hemlighet kollar jag in de andra gästerna. Funderar över varför de är på Kamalaya. När jag efter några dagar vågar mig bort till det sociala bordet får jag veta att de har gjort det samma med mig.

– Vi tänkte att du är en sån

där superseriös retreatmänniska. Vi fick för oss att du inte svarar på tilltal. Att du är här på en tyst retreat, säger en av kvinnorna runt bordet och vi skrattar länge åt första intryck och fördomar.

Mellis

Så småningom hittar jag mitt gäng. En hemmafru från Bahrain, ett lesbiskt par från södra Australien, och en pensionär från London. Vi har helt olika bakgrunder, men samtalen blir snabbt förtroliga. Här finns ju tid att prata – när man dricker en kokosnöt på stranden, eller när man vilar upp sig efter yogan.

Livet levs lite saktare på Kamalaya. Folk talar långsamt, och rör sig stillsamt och kontrollerat. Det tar några dagar innan mitt stressiga västerländska jag vänjer sig vid att inte rusa fram och stöta i bord och stolar.

I början är jag aktiv, vill få ut mycket av dagarna. Jag deltar i morgonmeditation, morgonyoga, får massage, samtalar med någon indisk vis man, sen börjar det bli dags för eftermiddagsyoga och kvällsmeditation. Däremellan ska jag äta också.

–Varför bokar du upp så mycket? Är det inte skönt att sitta i en solstol och bara andas också?, undrar en nyfunnen vän.

Mellis

Jag taggar ner lite. Till slut går rösten ner ett tonläge och jag talar saktare och tydligare. Jag känner mig mer närvarande och koncentrerad. De sköna behandlingarna gör väl sitt till. Av massören blir jag sedd med röntgenblick. Det är intressant att massören vid en fotmassage kan avgöra att jag har problem med ena skuldran, och att jag har varit stel

i höfterna – antagligen för att jag ofta går länge och långt.

Maten gör också mycket för välmåendet under veckan. Inga blodtrycksfall, ingen trötthet efter någon söt chokladbit, och ingen mage som svullnar av för mycket bröd. Jag äter supernyttigt – men fantastiskt gott: hummer- och mangosallad med avokadokräm, rostade pumpa- och solrosfrödumplings i krämig koriandersås, kyld avokadosoppa med citronzest, vietnamesiska vårrullar med skaldjur och grönsaker... Det känns lyxigt att starta varje dag med berg av nyuppskuren papaya, söt mango och melon i olika kulörer. Till min exotiska fruktsallad dricker jag kokosvatten. Kamalayas gäster rekommenderas att äta minst två färska kokosnöter per dag. På den stora frukostbuffén finns också starka vetegrässhots som får en att vakna till liv. Och

bovetepannkaka, quinoabröd och fröknäcke. Att detoxa har aldrig varit enklare. Vin och öl finns på menyn, men de flesta håller sig till de färskpressade juicerna.

– På vår meny finns både kött och efterrätter. Att vara alltför strikt runt mat kan leda till en negativ laddning, och olika former av ätstörningar, säger chefskocken Kai Mueller. Han ger mig receptet på den

fantastiska chokladmoussen, som i princip är rakt igenom nyttig – gjord på högprocentig choklad och kokosvatten. Han har tydligen fått receptet från en Michelin-kock på en tre-stjärnig restaurang.

Mellis

Alla gäster jag talar med vill tillbaka, de känner att Kamalaya är deras egen hemliga plats på jorden. Att lämna Ka-

malayabubblan känns märkligt. Jag känner mig stark efter alla samtal, vitaminer och stretchövningar. Men nu börjar utmaningen – att ta med alla goda råd och inspiration in i vardagen.

När jag sätter mig i taxin tänker jag på receptionisten som jag träffade första dagen. Hon hade faktiskt rätt. Jag lämnade aldrig området under mina dagar på ön. ●

3 insidertips från resereportern Anna Wahlgren

1 Mest får man ut av vistelsen om man har hyfsade kunskaper i engelska och faktiskt kan kommunicera med de olika experterna. Det är smart att i förväg tänka igenom vad man vill ha ut av sin vistelse. Om man har något specifikt mål, om det är något särskilt man vill diskutera med alla specialister.

2 Man ska också vara medveten om att anläggningen breder ut sig över en kulle, och att det är nivåskillnader inom området. Den som har svårt att gå kan dock få skjuts i en golfbil mellan till exempel rummet och restaurangen.

3 Skulle jag åka till ett liknande ställe igen skulle jag sprida ut programdagarna över en längre

period. Tro det eller ej, men det blir lite stressigt med ett så passat aktivitetschema – även om det mest handlar om massage och meditation – varje dag. Jag saknade helt fria dagar då jag kunde ta en långpromenad längs stranden eller slappa med en bok i solstolen.



Kamalaya, Koh Samui

Resa hit

Direktflyg med Thai och Norwegian till Bangkok. Inrikesflyg till Koh Samui. Pris från cirka 7 000 kronor.

Bästa tid

Högsäsong, december till april. Låg beläggning, och därmed bäst priser, juni och juli. Jag besökte Kamalaya i oktober. Då är det regnperiod, men ändå behagligt väder, och dessutom något billigare än under högsäsong.

Prisexempel

Fem nätter med programmet Asian Bliss kostar från 21 000 kronor per person för boende, flygtransfer, mat och dryck, alla behandlingar, samtal, klasser och aktiviteter. Adress: 102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang, Koh Samui. www.kamalaya.com

Andra Boenden

■ Absolute Sanctuary

Lyxig resort med program som viktnedgång, yoga och livsstil. Ett fem dagar långt yogaprogram kostar från 13 500 kronor, del i dubbelrum. Behandlingar och pass ingår.

www.absolutesanctuary.com

■ Samahita Retreat

Resort med fokus på träning och yoga, men också detoxprogram. Enklare boende, vegetarisk mat, och rök- och alkoholfritt. Priser och populärt. Från cirka 8 000 kronor för ett veckolångt program i delat boende. Kostnader för behandlingar tillkommer. www.samahitarettreat.com

