



Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic spa

Investera i dig själv med garanterad själslig avkastning

Efter åtta år har jag återvänt till platsen jag närmast kan beskriva som ett himmelrike på jorden. På en paradisk privat sandstrand på den thailändska ön Koh Samui ligger Kamalaya – en oas för människor som vill må bättre och koppla bort alla måsten, inklusive wifi (som alltså inte finns utanför hotellrummen). Deras löfte att hjälpa dig ”leva livets potential” gör att många återvänder år efter år för att göra just det. Kamalayas gäster söker inte en klassisk sol- och badsemester, eller skön massage. De är på en inre resa för att reparera sig själva på ett eller annat sätt – för att lösa sömnproblem, ta itu med dåliga vanor eller bearbeta livstrauman. Människor vallfärdar från världens alla hörn för deras behandlingar, flera av dem ayurvediska. Många reser som par eller i grupp, men vid det gemensamma matbordet i restaurangen sitter ibland soloresenärer och pratar med varandra. Några väljer, som jag, att äta ensamma och läsa eller blicka ut mot horisonten.

Det är en speciell känsla att befinna sig på en avskärmd plats och inte ständigt söka efter yttre stimulans från mobil, dator, tv eller annat som det stressade vardagslivet medför. Jag måste

erkänna att det var svårt, speciellt när man är van att kommunicera, jobba eller söka information på just det sättet. Om dagarna satt jag i stället med ett anteckningsblock, skrev ner intryck och upplevelser medan jag såg ut över den thailändska övärlden.

Kort bakgrund: Buddhistiska munkar har dragits till Koh Samuis helande energi i årtionden: på ön finns flera meditationsgrottor och det är en sådan, 300 år gammal, grotta som grundarna John och Karina Stewart blev visade första gången de besökte Koh Samui. När John fick en leversjukdom flyttade paret till Koh Samui för att leta efter en speciell ört som växte på ön. Tjugofem år senare ligger denna grotta i hjärtat av Kamalaya. Runt den slingrar sig kuperade stigar kantade av palmer och florrosa bougainvillea mellan behandlingsrum, yogapaviljonger, pooler och sovrum.

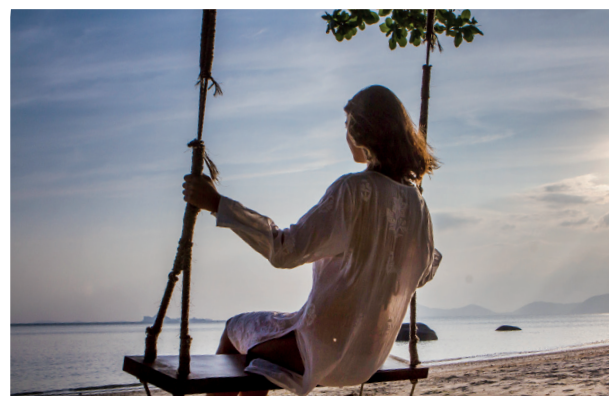
Behandlingar: Kamalayas terapeuter är noggrant utvalda av grundarna. Karina är en mästare i kinesisk medicin och ayurvedisk healing, och det återspeglas i behandlingarna

En undangömd pärla på Koh Samui

Kamalaya ligger innäslat och undangömt längs de kokospalmtäckta sluttningarna på södra Koh Samui. Med privat sandstrand, avsvalkningspooler längs de grönskande stigarna och simbassäng med utsikt över den thailändska övärlden finns allt man kan önska sig. Det är bara en sak som inte finns: wifi utanför hotellrummet. Allt enligt mottot ”Disconnect to reconnect with yourself”.

AV: REDAKTIONEN





som erbjuds här. Många reser till Kamalaya med ett förbokat veckoprogram. Vissa för stress och utbrändhet, andra gör tarmrensning och går på detoxprogram. Men du kan också boka ett boende här, koppla av och ta ad hoc-behandlingar. Själv sökte jag hjälp för kronisk ryggsmärta och i mitt behandlingsprogram "Structural Revival" ingick bland annat 3D body scan, akupunktur, cupping, djupgående massage, core training och stretch. Varje session skraddarsyddes efter mina fysiska och mentala hälsoutmaningar, från en genomgående undersökning och konsultation jag fick göra dag ett. Jag upplevde en positiv effekt i min ländrygg efter fem-sex dagar, men framför allt hjälpte deras specialister att ta fram övningar och kostråd jag behöver följa när jag är tillbaka i Sverige. En vecka, hur underbar den än må vara, räcker inte för långsiktiga resultat. Precis som många andra gäster gjort, vill jag återvända. Självförbättring är ett livslångt uppdrag och till skillnad från spadedestinationer som ofta lägger fokus på själva behandlingarna, uppmuntras gästerna på Kamalaya att utforska på ett djupare och mer känslomässigt plan.

Mat och dryck: Gäster som går på detox har begränsade menyalternativ, men övriga (som jag) fick välja fritt och även ta del

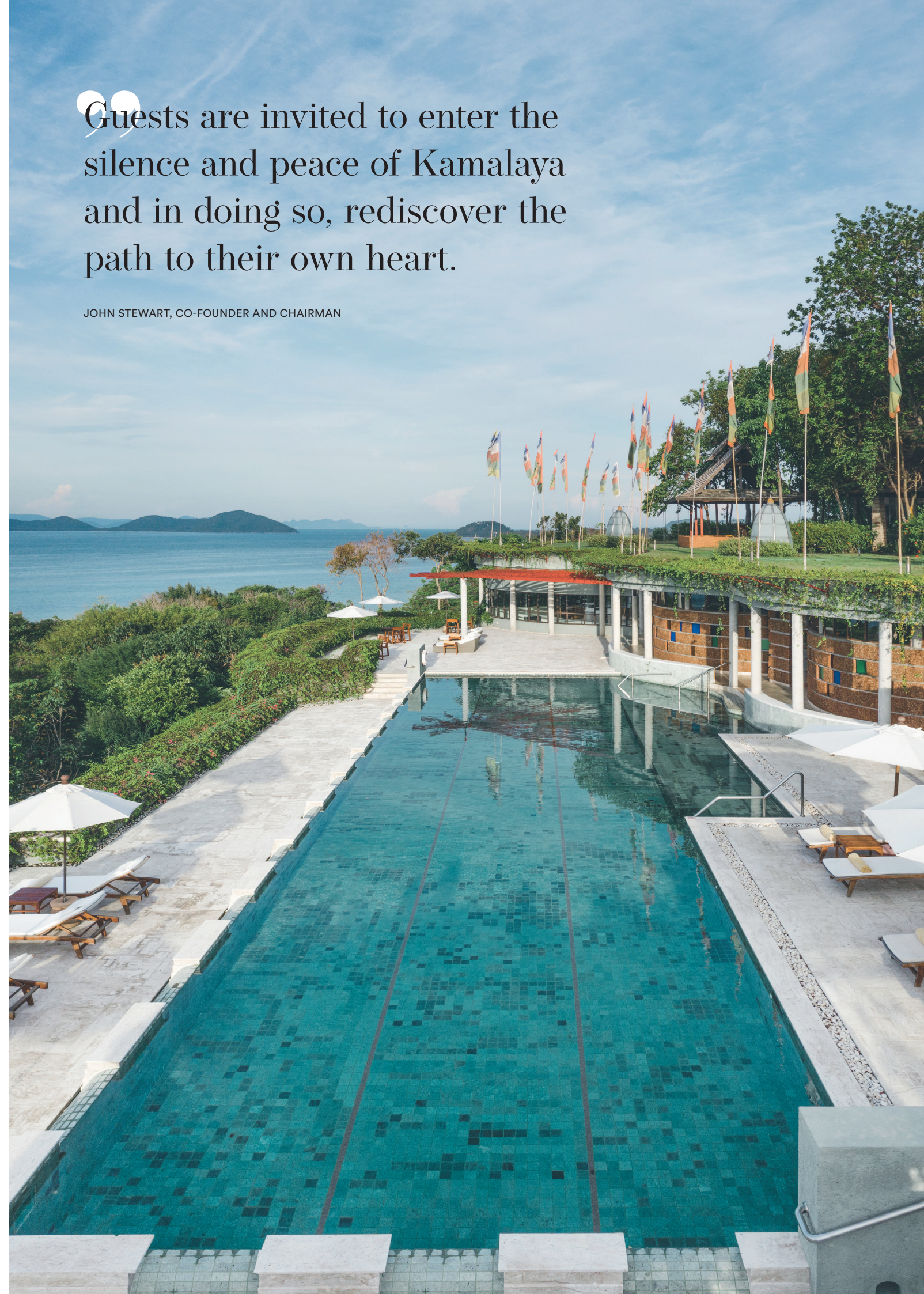
av alla ljuvliga thailändska rätter och desserter. Men jag började varje morgon med fyra detox shots och fortsatte dagarna med goda fruktsmoothies. För att inte tala om de färska, hela kokosnötterna som är perfekta för att återställa vätskebalansen – och något beroendeframkallande!

Boende och faciliteter: Här finns både lägenheter och mysiga villor, med utsikt över stranden eller med privat avsvalkningspool. Den omfattande hälso- och spaavdelningen är vackert inbyggd i klippsluttningen med en rad utomhusmezzaniner, behandlingsrum, havsutsikt och avsvalkningspooler. Om du prioriterar fitness har Kamalaya ett träningscenter med en 24 meter lång pool, gym och man erbjuder även flera yoga- och meditationsklasser. På stranden finns SUP och kajaker om du vill aktivera dig mer än att läsa en bok, eller ta en sväng till bassängen för att simma längder och delta i vattenträningsspass (eller bara koppla av på en av solbäddarna).

Redaktionens favorit: Om du vill piffa till naglar och tår, måste du testa Pedi:Mani:Cure Studio av Bastien Gonzales. Du kommer att vandra därifrån som på mjuka babyfötter, en pedikyr du sannolikt inte upplevt tidigare.

“Guests are invited to enter the silence and peace of Kamalaya and in doing so, rediscover the path to their own heart.”

JOHN STEWART, CO-FOUNDER AND CHAIRMAN



Kamalaya detox juice



1 PORTION

Kokosvatten fyller på och kyler kroppen, medan basilika och ananas stödjer matsmältningen – ett bra komplement till valfri måltid.

Kokosvatten innehåller elektrolyter, vilket gör det till en

naturlig återfuktande dryck för bland annat varma klimat och efter träning. Det hjälper också till att minska feber, lugna nervsystemet och känslomässiga obalanser, och spola levern. Det är ett kraftfullt avgiftande medel som neutraliserar gifter i blodet.

Ingredienser

300 ml Kokosnötsvatten
50 ml Färsk ananasjuice
5 g Basilikablåd

Så här gör du

Lägg alla ingredienser i en mixer med några isbitar och mixa på medelhastighet tills det är väl blandat (cirka 30 sekunder). Garnera gärna med en ananasskiva eller annan frukt.

Kamalaya energy balls (detox)

1 PORTION

Kamalayas detox Energy Balls är en läcker sötsak och en bra källa till långsam frigörande energi. De är blygsamma i storlek och innehåller stora mängder mineraler, hälsosamma fetter och antioxidanter. De ger också essentiellt protein,

järn och omega-3, och det finns gott om hälsosamma fibrer för förbättrad matsmältning. Den här rätten är ett bra sätt att introducera spirulina i din kost, eftersom de övriga smakerna maskerar dess bittra smak.

Ingredienser

25 g Pumpafrön
25 g Solrosfrön
25 g Rostad finrivna kokos
10 g Vita & svarta sesamfrön
10 g Linfrön
5 g Spirulina
20 st Torkad dadel (hel)
1g Citronskal
3 ml Citron juice

Garnering

30 ml Kokosmjölk
2 g Vita och svarta sesamfrön
3 st myntablad
3 st Ätliga blommor
5 g Kokosnötkött (valfritt)
7 st Nata de coco (valfritt)

Så här gör du

1. Tillsätt alla ingredienserna till energibollen i mixern och mixa fint. Du kan också använda mortelstöt om du föredrar det.
2. Forma blandningen till små bollar och rulla dem i den rostade finrivna kokosnöten.
3. Lägg upp energibollarna på tallriken och garnera sedan efter smak.





Kamalaya grön grönsakssoppa

1 PORTION

Denna grönsakssoppa är en potent blandning av grönsaker, örter och kryddor, laddad med viktiga näringsämnen för att återställa hälsa och vitalitet. Rik på klorofyll är det en effek-

tiv blodrengöring och antioxidantkälla. Det är dessutom en mycket närande rätt för att stödja ett detox- eller viktningsprogram.

Ingredienser

20 g Grön sparris
 15 g Morot
 20 g Broccoli
 20 g Grönkål
 20 g Bok Choy
 3 klyftor Vitlök, finhackad
 10 g Schalottenlök, finhackad
 1 Lagerblad
 15 g Zucchini
 10 g Purjolök
 10 g Selleri
 200 ml Grönsaksfond
 En nypa havssalt
 Mald svartpeppar efter smak
 3 ml Kokosolja
 20 g Spenatpuré
 2 msk Örtgarnering *

* Vår örtgarnering är en blandning av färsk persilja, dragon, kaffirlimeblad, galangal, mynta, koriander, ingefära och citrongräs. Du kan göra en egen mix för att passa din personliga smak och vad som finns tillgängligt. Du behöver ca 2 matskedar när den är hackad.

Så här gör du

1. Lägg grönsaksbuljongen, vitlöken och schalottenlöken i en kastrull och låt sjuda försiktigt.
2. Förbered alla grönsaker genom att hacka dem fint. Syftet är att minimera tillagningstiden för att bevara alla näringsämnen.
3. När fonden puttrar tillsätt alla hackade grönsaker och lagerbladen. Sjud i 5–6 minuter (tills grönsakerna är mjuka, men den gröna färgen är fortfarande bevarad).
4. Ta av från värmen och låt svalna något innan du mixar i cirka 40 sekunder medelhastighet.
5. Häll tillbaka den blandade soppan i kastrullen, värm upp igen, tillsätt spenatpuré och smaka av med salt och peppar efter eget tycke. Servera soppan i skålar och strö vardera med 1 msk av örtgarneringsmixen och en liten klick kokosolja.



Miljöer att växa i.

Vi är Humlegården Fastigheter. Vi skapar platser där man vill vara och dit man vill återvända. Söker ni kontor som möter det nya arbetslivet?

Se våra lediga lokaler på humlegarden.se



HUMLEGÅRDEN