

AVKOPPLING PÅ THAILÄNDSKA

Wellnessresande handlar i dag om hela upplevelsen, från spabehandlingar av alla de sorter till kost, träning och mental balans. För många blir resan ett sätt att lägga om dåliga vanor och skaffa sig kunskap om kropp och själ. Vår reporter reste till thailändska paradisen Koh Samui för att bli en ny människa – eller åtminstone en lite mer utvilad sådan.

TEXT MALIN HEFVELIN FOTO MALIN HEFVELIN, SHUTTERSTOCK, KAMALAYA



Retreatet Vikasas lyxiga hyddor ligger utspridda i djungelgrönskan hela vägen ner till vattnet.



Solstolarna står uppställda i rätta rader tidigt varje morgon.



Kamalaya är Koh Samuis världsberömda och lyxiga spa.



Yogaexperten Khun Sanya leder meditation på stranden i gryningen.

Gryningens första solstrålar värmer mina ögonlock, en ljum bris får några lösa hårstrån att dansa och jag hör fiskare på väg hem ropa till varandra längre bort på stranden.

– Fånga tankarna när de kommer och bara släpp dem, säger yogin Khun Sanya med mjuk röst och får mig att vända fokus inåt igen.

Vi har checkat in på Hansar Hotel på den thailändska ön Koh Samui för en hälsosemester, och varje dag inleds med yoga eller meditation på stranden.

Kantima Chompoat är chef för Hansars spa. Hon berättar att intresset har ökat enormt för upplevelser som erbjuder välmående för både kropp och själ, både bland thailändare själva och från utländska turister.

– Massagebehandlingen kan stimulera metabolismen, lindra själslig och kroppslig trötthet och reducera stress och spänning, förklarar hon. Men det handlar också om kost, fysisk aktivitet och att mentalt koppla av och försätta sig i ett annat tillstånd.

Vi börjar med det enklaste, en klassisk thaimassage. Med fast och varsam hand hittar terapeuten Ing mina ömma punkter och trycker tills de ger med sig. Hon stretchar armar och ben och knådar bestämt jetlagen ur kroppen på mig. Vid nästa behandlingstillfälle blir det en oljemassage för att nå en djupare nivå av avkoppling, och det är så effektivt att jag nästan somnar.

På Hansar serveras oftast typiska thailändska rätter, men i små portioner med en fin balans mellan syra och söta. Miang kham är en beroendeframkallande förrätt, där man viker ett litet grönt blad till en tratt och fyller med torrade räkor, chili, färsk ingefära, grön papaya och nötter till ett litet paket som exploderar i munnen av smaker och konsistenser.

Där det finns turister finns det också shopping. I närbelägna Bo Phut Fisherman Village finns både köpcentrum och små charmiga butiker. Varje fredag är det stor kvällsmarknad med lokala produkter som kokosolja, dofttvålar och handmålade skålar liksom importerade sandaler, väskor och färgglada badkläder. Mellan försäljningsstånden står enkla matstånd och frestar med grillade spett med räkor och kyckling, bananpannkakor och färskpressad juice, mat som i sig är både hälsosam och läcker. På skalldjursrestaurangerna längs stranden serveras hummer och fisk på vilket sätt du vill. Efter middagen är det inte långt till baren Coco Tams, vars strand är ströslad med saccosäckar och facklor som lyser upp mörkret. >>

”Varje fredag är det stor kvällsmarknad med lokala produkter som kokosolja, dofttvålar och handmålade skålar”



På Koh Samui finns många stränder för den som vill vara för sig själv en stund.

På Vikasa Life Café serveras organisk supermat som nötter, frukt och bär.



På kvällen på Bo Phut-stranden visas film på uppställda dukar.

» Vägen från enkel gatumat till sofistikerade restauranger är sällan lång i Thailand. På The Tent på Chawengstranden bjuder kocken Nick Hall på sin version av lätta men utsökt delikata thairätter. Vi testar en avsmakningsmeny som är så god att vi misstar riset för huvudrätten. Där står servitrisen med var sin grillad snapperfilé, medan vi redan har rensat skålarna med det läckra riset.

Vikasa är en av Thailands mer välrenommerade yogaretreat. Beläget högt ovanför den thailändska gulfen med utsikt över mjukt rundade klippor är det en lisa för själen bara att vara här, och man erbjuder yoga morgon, middag och kväll. På Vikasa Life Café serveras organisk supermat. En stor del av menyn är rå, något jag egentligen inte är så förtjust i, men för första gången gör det mig ingenting. Förutom att allt är vackert som konstverk är det också oerhört gott. Vi doppar rawrullar i misopasta, dricker bärboostade smoothies och njuter av

”Vägen från enkel gatumat till sofistikerade restauranger är sällan lång i Thailand”

färsk, rå tonfisk till en söt mangosallad.

Wellnessresor handlar i dag mer om hela upplevelsen, från behandlingar för både kropp och själ till mat, inklusive träning och frisk luft. Så ut i naturen är det som gäller. Med hyrda mountainbikes cyklar vi längs orörda stränder och genom små fiskebyar på södra delen av ön där få turister syns till. Här och var står vattenbufflar och blänger på oss i kokosnötsodlingarna.

Därefter är det dags att växla upp till nästa nivå i vår hälsoresa. Vi checkar in på det världsberömda spat Kamalaya som ligger lite avlägset på södra delen av ön. De erbjuder olika wellnessprogram som fokuserar på träning, yoga, vikt-nedgång, livsförändring eller avkoppling. Mitt program heter Asian Bliss, ett fem dagars holistiskt program för stressreduktion som kombinerar ayurveda, kinesisk medicin och thailändsk terapi. I programmet ingår en rad behandlingar som inleds första kvällen med en hälsokonsultation hos en naturopat. Jag visste inte heller vad det betydde, men det är tydligen en terapeut som arbetar med alternativ medicin som bland annat bygger på kroppens självläkande förmåga. Jag är lite skeptisk, men man måste ju testa allt!

Inledningsvis får jag mina kroppsvärden mätta i en bioelektrisk motståndsanalys som visar att jag är uttorkad. Naturopaten Melissa »

Ditt testamente kan hjälpa djuren

Djurens Rätt bildades 1882 och är Sveriges största djurrätts- och djurskyddsorganisation. Vi arbetar för en värld där djur respekteras. I Djurens Rätts arbete ingår bland annat att hjälpa konsumenter att handla mer djurvänligt. Vi riktar oss också till politiker för att påverka lagar, regler och andra beslut. Vi för även dialog med företag för att uppmana till djurvänliga beslut.

Funderar du på att skriva testamente? Skulle du vilja ta med Djurens Rätt i det? Beställ vår information, helt gratis.

Hör gärna av dig till oss ifall du har frågor: liv.linder@djurensratt.se eller 08-555 914 28. Övriga gåvor tas tacksamt emot på plusgiro 90 10 87-7.

Djurens Rätt sparar de uppgifter du lämnar. Uppgifterna skyddas och lämnas inte ut till någon annan. Läs mer på djurensratt.se/integritet.

SVARSKORT

Ja, skicka mig kostnadsfritt information om att skriva testamente.

Namn:

Adress:

Postadress:

E-post (ej obligatoriskt):

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar
portot.

Djurens Rätt

Svarspost
20616771
413 00 Göteborg

» beordrar mig att dricka mer och ordinerar mig minst två kokosnötter om dagen. Jag påpekar bristen på färska kokosnötter hemma i Sverige, men hon menar att det går lika bra att dricka te eller vatten med en nypa salt i.

Utöver en privat session med en meditationsexpert får jag en traditionell thaimassage, en indisk huvudmassage, en ayurvedamassage, en kinesisk fotmassage, två taoistiska magmassager och en reikisession. Varje behandling sker i någon av de vackra behandlingsrummen högt uppe på klippan, där de flesta har en öppen vägg ut mot havet och djungelgrönskan. Inför fotmassagen får jag stoppa ner fötterna i en stor trätunna fylld med vad som ser ut som tom yum-soppa – där guppar både ingefära, lime och citrongräs. Medan fötterna ligger i blöt får jag en ljuvlig handmassage som bonus, och sedan lutas stolen tillbaka för en välgörande behandling av fötter och ben.

Dagarna går fort. Jag som trodde att jag skulle bli uttråkad hinner knappt med mina behandlingar och alla yoga-, tai chi- och meditationsspass som ingår. Men några stunder på stranden hinner jag ändå stjäla mig till, och där följer jag Melissas råd och beställer en kokosnöt. Kall, nötig och med en viss sötma läskar den bättre än vatten, och med ett återvinningsbart sugrör och en vacker blomma på kanten är kokosnöten ändå sinnebilden för det jag är här för: hälsosam avkoppling och barfotalyx. ♦



Alla hotellrum på Hansar har utsikt över Siambukten. Vid horisonten skymtar Koh Phangan.

**”DE FLESTA
BEHANDLINGSRUM
HAR EN ÖPPEN VÄGG
UT MOT HAVET”**



Solnedgång över viken där Kamalaya ligger.

UPPLEV TANZANIA!

Afrikas enastående djur och naturliv är beroende av turism på rätt sätt.

Gruppresor med svensk guide, fasta avgångar med lokal guide, södra Tanzania, flygsafari. Miljökompensering med Fly Green Fund.

Tanzania är vår stora styrka där vi har egna safarijeepar som väntar på just er safari. Grundat 1986 vet vi hur en bra safariresa ska göras.

Kontakta oss för rekommendationer.

ANDERSON'S
african adventures

www.andersons.se

08-20 30 50 • info@andersons.se

instagram: [andersons_safari](https://www.instagram.com/andersons_safari)

KINASPECIALISTEN

**20 OLIKA KINARESOR, AVRESA VARJE
FREDAG, SE HEMSIDAN**

Peking 8 dagar **Peking-Shanghai** **Peking-Xian-Shanghai**
fr 6850:- fr 13850:- 16850:-

Peking-Xian-Tibet **Kina runt 15 dagar** **Peking-Xian-Guilin**
24850:- 22850:- 16850:-

Peking + Hainan 15 dagar (sol och bad)
Ordinarie pris 19990:- nu 17990:-



 **EURO CHN**
www.eurochn.se tel: 0707-997977