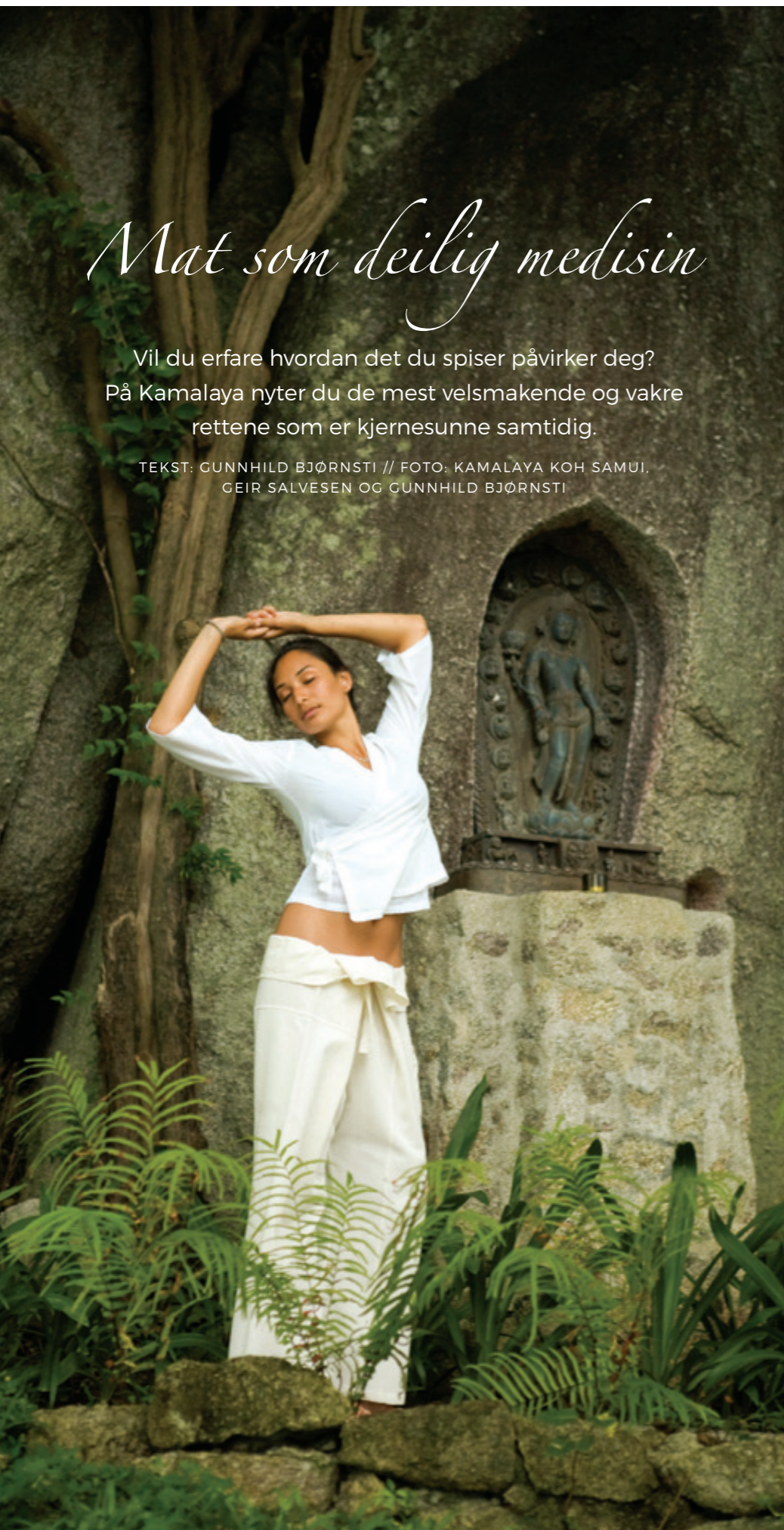


# Mat som deilig medisin

Vil du erfare hvordan det du spiser påvirker deg?  
På Kamalaya nyter du de mest velsmakende og vakre  
rettene som er kjernesunne samtidig.

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI // FOTO: KAMALAYA KOH SAMUI,  
GEIR SALVESEN OG GUNNHILD BJØRNSTI





**HARMONISKE OMGIVELSER:** Alle rom er fint integrert i naturen og de fleste boenheter har flott utsikt over havet.

– GOD ERNÆRING OG SUNN LIVSSTIL ER EN KRAFTIG COCKTAIL FOR Å FORBEDRE LIVSKVALITETEN OG ENKELTE FYSISKE PLAGER.

**ENGASJERT EKTEPAR:** Karina og John Stewart har lagt sin sjel i å skape et fristed hvor man skal finne sjelero og samtidig spise svært godt og sunt.



**MÅLTIDENE ER DAGENS** høydepunkt for gjestene på Kamalaya Koh Samui. Hit kommer tilreisende fra hele verden for å nyte deilig mat tilberedt av ferske råvarer og proppet med vitaminer, mineraler og alt det kroppen kan nyte godt av.

Hvis du tror at det å gå ned i vekt, legge om kostholdet eller rense kroppen er en lidelse, tenk nytt! Kamalaya viser hvordan sunn og næringsrik mat smaker godt og gir deg den effekten du ønsker. Med andre ord, ingen faste, ingen sultekur, ingen ren vegetarkost med mindre man velger det.

#### KRAFTIG COCKTAIL

En av grunnleggerne bak Kamalaya er Karina Stewart. Hun har Master i kinesisk medisin og er spesialist på ernæring. Hun vet at urter gir maten gode, interessante smaker og har samtidig ulike helseeffekter. Sammen



**AVSLAPPENDE:** En viktig del av oppholdet på Kamalaya er alle de velgjørende behandlingene som virker på kropp og sjel.

med sitt dyktige kjøkkenteam, har hun utviklet utallige retter som viser seg i en rikholdig meny gjestene velger fra. Det finnes forretter, supper, hovedretter og desserter. A la carte byr også på fisk, skaldyr og lam på kjøttfronten. Vil du gå ned i vekt, finnes egne «light» varianter i alle kategorier. Er du vegetarianer, har du også de mest velsmakende retter å velge blant. Er du på Detox-kur, ser du egne forslag til deg.

– God ernæring og sunn livsstil er en kraftig cocktail for å forbedre livskvaliteten og enkelte fysiske plager, påpeker Karina Stewart.

#### ULIKE PROGRAM

Kamalaya tilbyr ulike program fra tre dager opp til to uker, som «Ideal Weight» (idealt vekt) og «Detox» (rensekur) i særklasse for alle som er opptatt av mat og helse. Ved ankomst møter du en helseansvarlig som sjekker deg fysisk og går igjennom programmet som er satt opp for deg. Du får utrolig mye spennende informasjon om ernæring uten pes om kalorier.

«Ideal Weight» har som eksempel individuelt tilpasset aktivitetstilbud med personlig trener, konsultasjoner om hvordan kinesisk tradisjonell medisin virker, fotmassasje, asiatisk spesialmassasje av magen, lymfedrenasje samt innpakning og skrubbing med detox effekt. Du blir fulgt opp underveis så du kan sjekke hvordan utviklingen går. Programmet går over, 7, 9 eller 14 dager. Velger du to uker inngår også indisk hodemassasje, ansiktsmassasje og oljemassasje for kroppen.

Ønsker du deg «Detox» (rens) finnes tre ulike program, som «Intro to Detox» (introduksjon til Detox), «Basic Detox» (grunnleggende Detox) og «Comprehensive Detox & Rejuvenation» (omfattende Detox og fornyelse).

#### POSITIV VEKKER

Introduksjonsprogrammet er ideelt for alle som vil lære mer om sunt kosthold og hvordan det påvirker kroppen, og går over tre eller fem dager. Dine tre daglige måltider fra Detox menyen gir deg en positiv vekker på hvor velsmakende sunn mat kan være. Selv de som går på andre programmer velger ofte Detox menyen fordi den er så god. Oppholdet begynner som alltid med en personlig konsultasjon og det inngår oljemassasje, håndmassasje, fotmassasje, mage massasje og lymfedrenasje.

«Basic Detox» programmet på 7, 9 eller 14 dager gir også reiki behandling (behandling av energibaner), ekstra tilskudd av urter, samt tarmrens.

«Comprehensive Detox & Rejuvenation» har hyppig tarmrens samt skrubbing og innpakning med orientalske urter, utover de nevnte behandlinger og konsultasjoner og er tiltenkt dem som har erfaring med detox.

#### DEDIKERTE ANSATTE

Ønsker du behandlinger, viser spamenyen utvalg av alle tenkelige massasjevarianter for ansikt og kropp. Er du redd for å kjede deg byr biblioteket på både bøker, magasiner, aviser, DVD'er og PC'er med internett tilgang. Det er også wifi på rommet.

Kamalaya har 350 dedikerte ansatte, hvorav de fleste er terapeuter og helsepersonell utdannet i både vestlig og østlig medisin. Det er unikt i verden med så mange spesialister samlet på et sted. Her finnes gode ressurser å benytte seg av og gode råd å ta med hjem.

Hvis du ikke vet hvilket program som passer for deg, kan en veileder kontakte deg og klargjøre dine behov.



**GODT FOR KROPP OG SJEL:** Liker du å gjøre tai chi, yoga eller meditere, finn gjerne en rolig plass i naturen for øvelsene.



**NATURLIG:** På Kamalaya lages all mat fra grunnen av naturlige råvarer, økologisk og kortreist om mulig.



SUNN CUISINE: 1: Detox kaffe laget på frø 2: Saftige tigerreker 3: Luftig soufflé 4: Agurk sushi 5: Grønnsaker med bønnepasta

#### UTMERKELSER TIL KAMALAYA 2016:

- ✓ «Spa Cuisine of the Year» fra Asia Spa Awards 2016.
- ✓ «Best in Asia», Crystal Award fra Spafinder Wellness Travel Awards 2016.
- ✓ I Topp 10 listen for Nutrition & Healthy Cuisine, Best Eco-friendly & Sustainable Property, Best for Going Solo, Best for Mind & Spirit, Best for «Wow» Factor, Best for Yoga, Best Hidden Gem, Best Ahead-of-the-Curve Innovation og Best Weight Loss Program fra Spafinder Wellness Travel Awards 2016.
- ✓ Crystal Award «Best in Asia» & Country Award «Best in Thailand» fra Spafinder Wellness 365™ Travel Awards.
- ✓ «Best Overseas Health & Wellness Property 2016» fra Luxury Travel Magazine's Gold List Awards, Australia.

#### BESTE SPAKJØKKEN

Karina Stewart startet Kamalaya med sin mann John Stewart i 2005. De viser et utrolig engasjement for å veilede moderne mennesker til en mer balansert livsstil, og har vunnet utallige priser. Sist ut var den prestisjefylte utmerkelsen «Spa Cuisine of the Year» fra AsiaSpa Awards 2016 i sterk konkurranse med andre velværesentra.

#### Karina Stewart, hvem kommer til Kamalaya?

– Gjestene kommer av ulike grunner, som å bli i bedre form, stress ned, gå ned i vekt og detoxe. Vi tilbyr våre programmer med behandling og terapier som gjestene kan nyte i vakre omgivelser. Mange lander dypere i seg selv, får bedre indre kontakt og kan foreta nye livsstilsvalg. Når vi har det godt og får overskudd, kommer det også de vi er glade i til gode.

#### Hva er de mest populære programmene?

– «Detox» er nummer én, og man skal ikke faste. Idéen er å restarte metabolismen i kroppen med næringsriktig og god mat. Folk trenger å fornye sine matvaner, og ernæring er min ekspertise og lidenskap. Det er så spennende å se hvordan mennesker kan ha det bedre bare ved å tilpasse kostholdet. På vei opp er «Yoga/Fitness» program, spesielt businessfolk har behov for trening.

#### Hvordan virker Kamalaya på deltagerne?

– Naturen er det viktigste, den har helbredende kraft og arkitekturen reflekterer det. Så kommer den velsmakende, sunne maten og alle de velgjørende behandlingene som pluss. Jeg har studert kinesisk medisin og fordypet meg i helse og velvære, samt funksjonell medisin. Mat som medisin er imidlertid et spesialområde for meg og jeg ser med stor glede hvordan riktig mat får oss i balanse og gir

## – VI TILNÆRMER OSS MAT SVÆRT BEVISST OG VET AT MAT GIR ENDRINGER IKKE BARE I FORDØYELSEN MEN PÅVIRKER OGSÅ HJERNEN.

velvære. Det er gjort mye forskning på at god ernæring påvirker positivt, og i kombinasjon med veltilpasset livsstil kan man bedre mange plager. Ser man i tillegg på sine mentale vaner og følelsene bak, ligger det et stort potensial for utvikling.

#### PLANTER OG PROTEINER

Karina vokste opp i Mexico med overflod av frukt og grønnsaker, og et bevisst forhold til hva mat kunne utrette. Hennes mor ble opptatt av alternativer til vestlig medisin da søsteren fikk epilepsi. – Med endringer i livsstil og ernæring ble min søster helt frisk. Vi ble så glade og takknemlige.

På Kamalaya lages all mat fra grunnen av naturlige råvarer, økologisk og kortreist om mulig.

– Vi har fokus på plantebasert kjøkken, men ikke bare vegetarretter. Kamalaya spacuisine er proteinbasert og byr også på kylling, fisk, sjømat og noe kjøtt. Vår Detox meny er kun plantebasert og virker terapeutisk selv på kort tid. Rettene er utsøkte, og

mange velger dem selv om man ikke går på Detox. Vi tilnærmer oss mat svært bevisst og vet at mat gir endringer ikke bare i fordøyelsen men påvirker også hjernen. Magen kalles jo vår andre hjerne og det er en direkte forbindelse mellom mage og hjerne. Og ettersom vi eldes er maten vår største ressurs. Vi er ikke bare biokjemi, men en sløv hjerne er mer utsatt for depresjon og Alzheimer. Fordøyelsessystemet styrker oss fysisk, mentalt og emosjonelt, samt immunsystemet. Vi arrangerer matkurs ukentlig for alle som vil lære om hvordan man skal spise riktig og tilberede mat hjemme.

Til Kamalaya kommer mange bevisste folk, også unge, som er opptatt av forebyggende helse. – Det å ta vare på seg selv før man blir syk eller gammel, som preventiv livsstilsmedisin, har voksende interesse. Stadiene flere er svært interessert i å lære om og ta bedre vare på seg selv og øke livskvaliteten, avrunder Karina Stewart. \*

#### VERDT Å VITE

Great Hotels & Food valgte å fly med Thai Airways til Bangkok (9,5 timer), og videre med innenriksfly (1 time) til Koh Samui. Daglig avgang fra Oslo. [www.thai.com](http://www.thai.com).

Gjestene blir hentet på flyplassen, og bilturen til Kamalaya tar ca 45 minutter. Kamalaya ligger på øya Koh Samui (i syd), Thailands tredje største øy. Hotellet har 75 rom. Dagsprogram: Yoga, qigong, taiji, matkurs, lokal kultur og ulike foredrag.

Spesialprogram: Detox, Yoga, Fitness, Livsstil, Emosjonell Balanse og individuelt tilpassede pakker. Passer for alle som er interessert i velvære. Se nettsiden for oppdaterte tilbud, eller kontakt Select Collection for pakkepris. [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com) + 47 66 77 429 800.

FERSKPRESSET: På Kamalaya får man daglig servert ferskpressede juicer av økologiske frukter og grønnsaker.



BEDRE FORBRENNING: Kamalayas visjon er å tilby et sunt og harmonisk opphold i vakre omgivelser. Karina Stewart mener blant annet at man kan restarte metabolismen i kroppen ved hjelp av næringsriktig og god mat.

