

# RESOR.



Redaktör: Helena Sjödin Öberg 08-7381625 DN Resor, 105 15 Stockholm, resebilagan@dn.se

## Tyst i klassen på yogaresa

Hälsotrenden har även nått resebranschen. Allt fler hotell satsar på nyttig mat, träning, detox och olika behandlingspaket för den som vill fokusera lite extra på sin kropp under semestern. DN har testat hälsohotell på Koh Samui i Thailand.

**Text och foto:** Cecilia Billgren

**D**et blir allt vanligare att använda semestern till att ta hand om sin kropp genom att åka till ett hotell eller en retreat specialiserad på hälsa och välmående. Nyttig mat, yoga och olika massagebehandlingar ska rensa ut gifter och på sätt och vis nollställa kroppen så att man kan få en nystart till ett förhoppningsvis mer hälsosamt liv. Att göra en så kallad detoxkur under semestern känns för många betydligt enklare än att försöka klämma in en krånglig juicediet i en vardag av möten, storhandlingar och dagishämtningar.

Thailand har länge varit ett resmål känt för medicinsk turism, allt från tandreglering till provrörsbefruktning, och på senare år har allt fler lyxiga spahotell och hälsocenter med fokus på viktminskning, detox och olika medicinska behandlingar öppnat runt om i landet.

Koh Samui, som förr förknippades med billiga bungalows direkt på stranden, fullmånepartys och backpackers, har skakat av sig den värsta partystämpeln och profilerat sig som en lyxdestination med femstjärniga hotell och många så kallade retreats, hotell inriktade på hälsa och välmående. Runt om ön finns flera yogaretreats, men också hälsohotell och lyxiga spahotell.

En tidig morgon checkar jag in på ett av dem,

det femstjärniga hälsohotellet Kamalaya. Hotellet är vackert beläget i ett lugnt område på södra delen av ön, centrerat kring en urgammal grotta som lockat buddistmunkar i århundraden. Hela området är varsamt insprängt i naturen, med många små längor och hus utspridda i en lummig slänt som leder ner till en lugn och vacker liten badvik. Överallt små porlande bäckar, vackra blomsterplanteringar och lummiga parker, ett område att långsamt vandra omkring i, designat för att gäster enkelt ska kunna glömma vardagen utanför.

**Den första programpunkten** är en inledande konsultation, där alla besökare får en grundlig kroppsanalys och en genomgång av vilka mål man vill sätta upp för sin vistelse. Besökare på Kamalaya har för det mesta valt ett program redan på förhand, som viktnedgång, detox eller fokus på yoga eller annan träning.

För mig, som har valt programmet "Asian Bliss", kommer dagarna på Kamalaya präglas av lugn, avslappning och behandlingar som ska få kroppen och hjärnan att varva ner och hitta ny energi. Jag börjar med att göra en så kallad bioimpedans-analys. Svag ström skickas igenom min kropp för att mäta andelen kroppsfett samt vatten- och mineralhalten i kroppen.



*Yogashalan på hotellet Kamalaya  
har en fantastisk utsikt över havet och  
Koh Samuis gröna kullar.*



# RESOR.

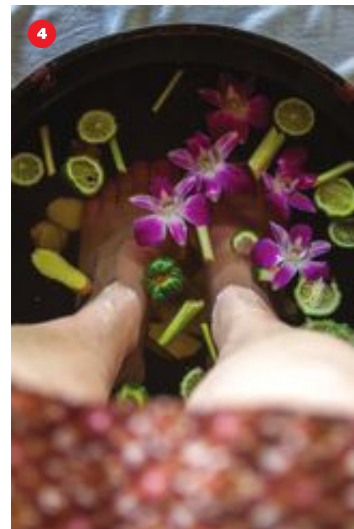
➊ **Hälsohotellet Kamalaya har en egen, privat strand där man kan sola och bada mellan yogapassen och massagebehandlingarna.**

➋ **Yogashalan på Samahita Retreat ligger direkt på stranden med härlig utsikt över havet.**

➌ **Kamalaya är byggt kring en helig grotta som buddistmunkar har vallfärdat till i århundraden. Grottan finns kvar och kan besökas av hotellets gäster.**

➍ **Ett vackert fotbad med lime, citrongräs, ingefära och orkidéer på Kamalaya.**

➎ **Sallad med bland annat finriven bananblomma, och ett spett med marinerad och grillad tofu.**



Efter analysen får jag träffa min naturopat, en av Kamalayas specialister utbildade i såväl österländsk som västerländsk läkekonst, naturmedicin och modern forskning.

– Din analys var bra, du är lite uttorkad bara, säger min naturopat Duong Trang.

Inte så konstigt kanske, efter ett dygn på resande fot, tänker jag.

Hon fortsätter att fråga om jag har några speciella mål med min vistelse, något speciellt jag vill fokusera på och jobba extra mycket med. Hon frågar också om jag vill äta vanlig kost, eller om jag vill äta detoxdieten som syftar till att rensa kroppen på gifter och slaggprodukter.

– Detoxprogrammet har hämtat mycket från indisk läkekonst och ayurveda. Men eftersom vi inte har någon utbildad ayurvedaläkare så går det inte att få en diet helt anpassad efter din kroppstyp, utan du väljer fritt ifrån vår detoxmeny, berättar Duong.

Den som äter den helt vegetariska detoxmaten äter inga mjölkprodukter, inget gluten, inget socker, inget kaffe eller svart te. Råvarorna är till mångt och mycket antiinflammatoriska, har lågt glykemiskt index och ska vara fria från allergener. Givetvis är dieten alkoholfri, och man

uppmannas att inte röka. Vi enas om att jag ska försöka välja detox-alternativen på menyn, men att helt avstå kaffe känns som en alldeles för svår utmaning.

– Första dagarna är alltid de jobbigaste, speciellt för de gäster som detoxar. Men du ska få se, inom ett par dagar kommer du att ha varvat ner och hittat tempot, säger Duong.

– Men, hur ska vi göra med den elektroniska detoxen, undrar jag oroligt.

**Alla gäster uppmannas** lämna telefonen på rummet och på området finns ingen wifi. Hur ska jag klara mig utan att kolla mejlen? Vi enas om att jag får ha wifi på rummet, jag är ju trots allt här på jobb. Bra. Med wifi och kaffe ska jag nog klara av ett par dagar utan sötsaker, vitt bröd och yoghurt.

Duong färdigställer mitt program för veckan och jag får ett schema för de behandlingar jag ska genomgå och ett annat schema med gruppträning, yogapass och olika seminarier och föreläsningar som jag själv kan välja om jag vill delta i.

Sedan följer ett par dagar av totalt lugn och avkoppling. Ett yogapass i den vackert belägna sha-

Alla gäster uppmannas lämna telefonen på rummet och på området finns ingen wifi. Hur ska jag klara mig utan att kolla mejlen?

lan högst upp på ett berg med vidunderlig utsikt över havet, lugnande massagebehandlingar och ljuvliga maträtter fullproppade med nyttigheter. Så när som en kopp kaffe till frukost håller jag mig utan problem till detox-alternativen på menyn, det visar sig vara busenkelt eftersom det alltid finns mängder av alternativ och alla maträtter är lika vackra att se på som goda att äta. Och när som helst kan man sätta sig i någon av områdets flera olika restauranger och beställa en svalkande fruktsmoothie eller en färskpressad juice.

Efter en lunch bestående av sallad gjord på bananblomma träffar jag Christiane Banmeyer, en fransyska som går på detoxprogrammet. Hon har inte haft lika lätt som jag att anpassa sig till menyn.

– Jag är från Frankrike, jag måste ha bröd till frukost! Men jag har pratat med dietisten och de gör ett undantag för mig. Igår höll jag nästan på att svimma, så nu får jag lite extra protein också, säger hon och ser lätt uppgiven ut.

Jämfört med traditionella hälsohem och mer strikta yoga- eller ayurvedaretreats i Indien, är Kamalaya mer som ett femstjärnigt lyxhotell med ett hälsofokus. Välmående, och det i hotellvärlden trendiga engelska ordet "pampering",

6 **Christiane Banmeyer** från Genève simmar i poolen bredvid lunchrestaurangen.

7 **Reporter Cecilia Billgren** får hjälp av yogaläraren Bowie att få till en perfekt krigarpose.

8 **Buddistiska böneflaggor** utanför yogashalan på hotellet Kamalaya på Koh Samui.



som bäst kan översättas med att skämma bort, pyssla om eller ta hand om gästerna, är ledord för verksamheten på Kamalaya.

På södra Koh Samui finns flera hotell och retreats som liknar Kamalaya. Jag åker till Samahita, ett yogaretreat som har funnits på ön länge. Här har man ett mer uttalat ayurvedatänk, och alla gäster får i förväg fylla i ett omfattande formulär utifrån vilket kost och behandlingar anpassas till gästens speciella kroppstyp. Alla besökare får ett personligt program, med fokus på yoga, detox eller viktminskning, och träffar nutritionister och terapeuter kontinuerligt under sin tid på Samahita.

Maten är vegetarisk och lagad med ayurvediska örter och råvaror, och hela området är rök- och alkoholfritt. Samahita är både striktare och enklare än Kamalaya, boendet inte lika extravagant och servicen inte lika uttalat femstjärnig. Men utsikten från shalan, som ligger direkt på stranden, får hur som helst högsta betyg.

–Det är motiverade människor som kommer hit, och vi ser alltid till att ha välkända yogisar som gästlärare. Men vi är inget ashram, den som vill ha den riktigt strikta upplevelsen bör åka till Indien istället, säger Amy Arman, vd för Samahita och även yogalärare.

Hon har bott på ön länge och sett hur Samui utvecklats.

– Vi var en av de allra första yogaretreats som öppnade på ön, berättar Amy. Nu har det blivit trendigt med hälsa och yoga, det öppnar nya ställen överallt. De flesta satsar på lyxsegmentet, men vi vill erbjuda ett mer prisvärt alternativ. De som kommer till oss vill fokusera på yoga och träning snarare än på att bli ompysslade i en lyxig miljö.

**Jag åker tillbaka** till Kamalaya för ännu ett par dagar av massagebehandlingar, yogapass, fruktsmoothies och långsamma promenader längs stranden.

Sista dagen är det återigen dags för en konsultation med Duong. Hon frågar hur min vistelse varit och hur jag mår nu.

– Mindre stressad, men väldigt sötsugen, konstaterar jag till Duongs besvikelse.

Jag får en föreläsning om sockrets faror och lovar att försöka ta hand om mig själv och inte börja hetsäta godis så fort jag kommer till flygplatsen.

Hur det gick? Jodå, jag lyckades faktiskt hålla mig, hela vägen till Bangkok! [resebilagan@dn.se](mailto:resebilagan@dn.se)

## FLERA HOTELL FÖR KROPP OCH SJÄL

### Åka hit

● Direktflyg till Bangkok med Thai och Norwegian från Stockholm, pris med Norwegian från 4727 kr t/r. Direktflyg från Köpenhamn med Norwegian från 4619 kr t/r, Thai Airways från 6999 kr t/r eller SAS från 10178 kr t/r. Alla priser i januari. Inrikesflyg till Samui med Bangkok Airways, från 2060 kr t/r. Inrikesflyg till Phuket med bland andra Air Asia, pris från 320 kr t/r. Bil eller buss från Bangkok till Hua Hin tar cirka tre timmar. För flera hotell ingår transport till och från flygplatsen i priset, eller kan arrangeras vid bokning. Läs mer: [tourismthailand.org](http://tourismthailand.org)

### Fem hälsot hotell

**Kamalaya, Koh Samui.** Femstjärnigt hälsot hotell med en holistisk filosofi som plockat godbitarna från österländsk visdom och modern västerländsk vetenskap. Lyxigt boende, högklassig service och god mat. Allt i en vacker och rogivande miljö. Varje gäst väljer ett av många olika program, med inriktning på träning, yoga, viktminskning, detox eller antistress. Varje dag fylls av spabehandlingar, filosofiska samtal och tuffa träningspass.

**Prisexempel:** Fem nätter med programmet Asian Bliss kostar från 15 700 kr/person för del i dubbelrum, allt inklusive och alla behandlingar ingår.

**Adress:** 102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang, Koh Samui [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)

### Samahita Retreat, Koh Samui.

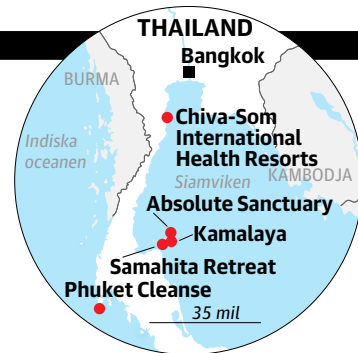
Resort där yoga och träning står i fokus, ett av de första i sitt slag på Koh Samui som lockar yogis från hela världen. Enklare boende med en stämning som mer liknar en kursgård än ett lyxhotell. Här kan man detoxa enligt ayurvediska principer och hela resorten är alkohol- och rökfri. Erbjuder olika program för detox, yoga, fitness, spabehandlingar och en unik kombo av yoga och spinning.

**Prisexempel:** Från cirka 9 000 kr för en veckas yogaprogram i delat boende, all inclusive. Kostnad för detox och andra behandlingar under vistelsen tillkommer.

### Absolute Sanctuary, Koh Samui.

Marockansk-inspirerad resort i lyxklassen där gäster kan välja mellan många olika program för viktminskning, yoga och detox, men också flera program med fokus på livsstil och spabehandlingar.

**Prisexempel:** Från 16 625 kr för en veckas detoxprogram, del i dubbelrum, mat, behandlingar och träningspass ingår i programmet. **Adress:** 88 Moo 5, Chengmon, Tambol Bophut, Koh Samui [www.absolutesanctuary.com](http://www.absolutesanctuary.com)



**Phuket Cleanse, Phuket.** Liten resort på södra Phuket med exklusiv och intim stämning. Endast 17 rum, så antalet gäster är få och alla måltider äts kring ett stort, gemensamt bord. Personliga program med fokus på detox, med olika träningsformer och behandlingar anpassade för varje gäst. Här väntar vegansk raw food, mui thai-boxning, yoga, matlagningsskolor och tarmsköljningar i en glad och peppande atmosfär. Du kan också välja ett mer omfattande program som innefattar blodanalys och andra fysiologiska undersökningar.

**Prisexempel:** Från cirka 20 570 kr för en vecka med del i dubbelrum och ett heltäckande program med detox, yoga, konsultationer och mängder av andra aktiviteter.

**Adress:** 49/105 Soi Ruam Nanachat, Rawai, Phuket. [www.phuketcleanse.com](http://www.phuketcleanse.com)

### Chiva-Som International Health Resort, Hua Hin.

Med över 200 olika behandlingar, avancerade kroppskonsultationer och en hel stab av doktorer, sjuksköterskor, naturopater och terapeuter tar man viktminskning, detox och wellness på fullaste allvar på detta femstjärniga spa utanför Hua-Hin. Här signalerar gäster upp sig för olika program, som detox, sustainable slimming eller cranial relief. Lite mer kliniskt och sjukhusbetonat, inte så mycket fokus på njutning och lyxig semester. Poppis bland kändisar, Kate Moss, Elizabeth Hurley och Victoria och David Beckham har semestrat här.

**Pris:** En vecka från 30 000 kr/person för del i dubbelrum, all inclusive + behandlingar enligt program.

**Adress:** 73/4 Petchkasem Road, Hua Hin. [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)



Underbar socker- och mjölkfri chokladmousse På Kamalaya.