

En thailändsk treat



Ekologisk supermat, ayurvedisk reiki, yoga till soluppgången och all världens massagebehandlingar – Koh Samui har seglat upp som en av världens främsta hälsodestinationer. RES utsända gav sig hän på en av öns lyxigaste resorter.

*Text: MALIN HEFVELIN
Foto: PERNILLA SJÖHOLM*



ITALIEN

På senare år har Koh Samui etablerat sig som ett hälsomecka. Här finns hundratals sparesorter, i alla prisnivåer och varianter.



En kokosnöt om dagen håller doktorn borta.

O

fta när jag kommer till en fjärran plats i ett klimat helt annorlunda än det jag lämnade

känner jag mig ungefär lika fräsch som en urvriden skurtrasa. Så även denna gång. Jag vill nästan be om ursäkt för min vissna uppsyn som solkar den i övrigt perfekta lobbyn på Kamalaya Resort. Men efter en välkomnande incheckning och en färsk kokosnöt sveps jag snabbt iväg till mitt rum för ett ombyte innan det är dags för den första behandlingen. Draperad i en mönstrad sari som doftar av eteriska oljor traskar jag genom

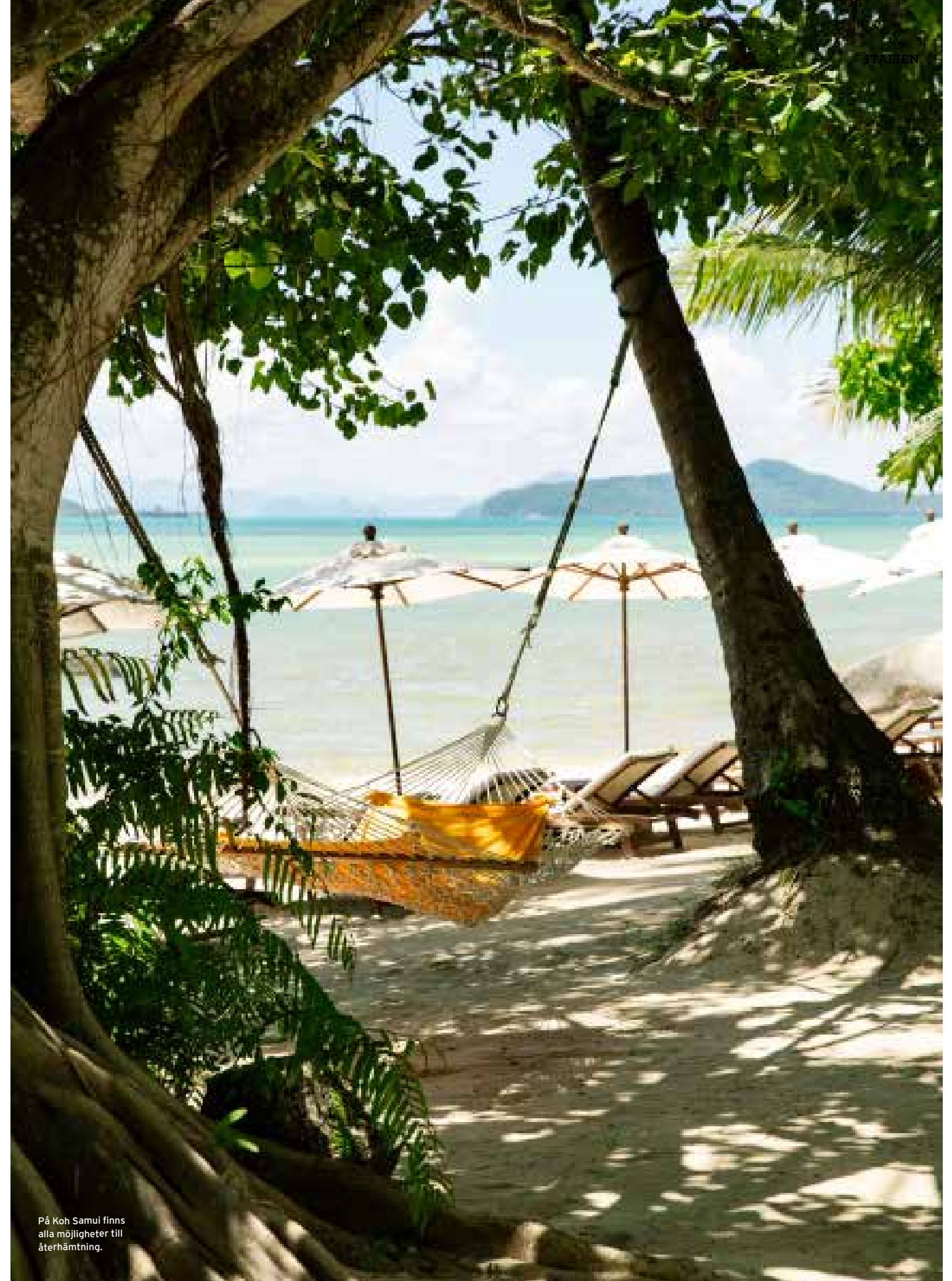
djungelgrönskan till spasalongen för att inleda mitt program.

På den holistiska hälsoresorten Kamalaya handlar det främst om att reglera obalanser i kroppen. Här erbjuds en rad olika program designade utifrån behov. Vissa är här för att ta itu med sina sömnproblem, andra för att lära sig att äta bättre eller hantera livsförändringar. En del kommer för att slappna av, helt enkelt. Och de är i goda händer: resorten blev framröstad som världens bästa destinationsspa 2016 av Condé Nast.

Kamalaya ligger på den södra delen av ön Koh Samui utanför Thailands östkust. På 1940-talet bestod Samui enbart av kokosnötsplantager och fiskebyar. Det var först när Phuket blev överfyllt på 1990-talet som turisterna vände sina blickar mot öarna i östra Thailand. Den lilla flygplatsen byggdes och en handfull enklare hotell öppnade. Då var det främst fullmånepartyn på stranden som drog. Därefter kom lyxhotellen och på senare år har Koh Samui etablerat sig som något av ett hälsomecka med mängder av resorter.

Jag har valt programmet Asian Bliss, främst för att det är packat med massagebehandlingar. Några, som den indiska huvudmassagen och den kinesiska magmassagen, fokuserar på ett område. Andra syftar till övergripande avkoppling. Och det fungerar. Jag somnar som en stock under den traditionella oljemassagen och slumrar mig igenom både thaimassage och handmassage. Under en fotbehandling får jag stoppa ner benen i en stor trätunna fylld med vad som ser ut som en lovande tom yam-soppa – jag ser både ingefära, lime och citrongräs simma omkring i dekokten. Medan mina fötter marinerar i vätskan njuter jag av utsikten över djungeln och havet från det öppna behandlingsrummet.

Här erbjuds både mer och mindre

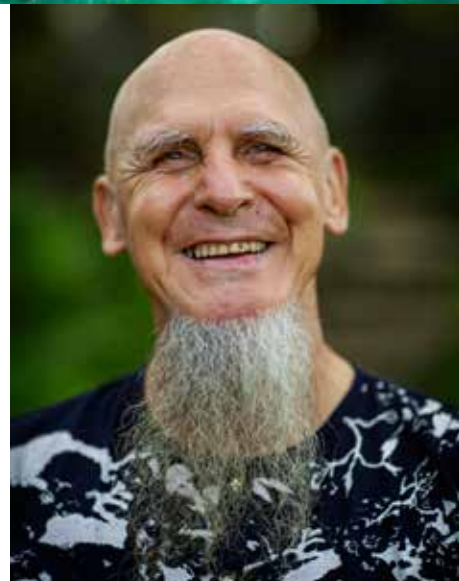


På Koh Samui finns alla möjligheter till återhämtning.



Kamalaya är Koh Samuis lyxigaste spa. Här finns ett flotal pooler utspridda över bergssluttningen.

San Bao kan allt om både te och qi gong.



Ganesha hälsar välkommen vid meditationsgrottna.



Avslappningsövningar med utsikt över bukten.

”På senare år har Koh Samui etablerat sig som något av ett hälsomecka.”

vetenskapligt beprövade metoder och i mitt program finns också en ayurvedisk reiki-behandling. Det är en form av healing som terapeuten hävdar ska bota min förkylning. Under en timme fyller hon på mitt energiförråd med hjälp av plinget av små klockor och genom att röra händerna en decimeter ovanför min kropp. Men näsborrarna är fortfarande envist täppta efter behandlingen.

De individuella behandlingsrummen är utspridda på bergssluttningen, ofta halvt dolda av grönskan. På kvällen när mörkret har sänkt sig över djungeln lyser lampor täckta med hängande spansk mossor upp och ger en nästan magisk stämning åt de stenlagda gångarna mellan trähusen.

Jag har laddat upp med böcker, men mina dagar fyllas av annat. Förutom det tämligen späckade programmet finns det gott om gratisaktiviteter att delta i. Varje morgon går jag på yoga eller tai chi i den vackra paviljongen högst uppe på berget där man ser solen gå upp. På eftermiddagarna hålls olika föreläsningar, det kan vara allt från akupunktur till andligt helande, och på kvällarna arrangeras gemensamma samtal om olika ämnen.

Dessutom lägger jag mycket tid på måltiderna. Det finns två olika menyer, en för dem som har valt detox och vikt-nedgång, och en som är mindre strikt. Ingen innehåller vitt socker eller mjölkprodukter, och bara små mängder kött och fisk. Många av rätterna är traditionella thaifavoriter, men anpassade för en mer hälsosam livsstil. En klassisk pad kra pao blir i Kamalayas tappning laxkuber med färsk thaibasilika, vitlök, tuggigt rött ris och ett pocherat ägg i stället för ägg stekt



Hotellen smälter in i naturen längs Koh Samuis sydkust.

i olja. Mina favoriter blir hummersalladen och den pocherade havsabborren i ingefärs- och sojasås.

En kväll beställer jag zucchini-spagettin från detoxmenyn. Den visar sig vara enastående god och portionen mättar bra. Uppmuntrad beställer jag nästa kväll det som låter minst tilltalande på menyn: mungbönrisotto. Den visar sig vara precis lika läcker. Det går uppenbarligen att laga mat som är både utsökt och supernyttig.

En cykelutflykt längs södra delen av Samui bjuder på flera orörda stränder och små fiskebyar där få turister syns till. Här och var står vattenbufflar i högt gräs och blänger. Målet för dagen är en kokosfarm där den bruna nöten alla fantastiska egenskaper demonstreras. Förutom kokospalmens många användningsområden är kokosnöten extremt hälsosam och näringsrik. Och kokosvattnet läskar bättre än vatten efter den långa cykelturen.

Hälsoresorten Kamalaya spelar i en egen liga.



På kokosfarmen får jag också möjlighet att prova en traditionell thailändsk massage. Jag ligger på en bambumatta bakom vajande batikgardiner. En äldre kvinna masserar med fast hand och nyper till rejält där hon tycker att det behövs. De andra kvinnorna skrockar åt mig när jag piper av den kraftfulla behandlingen. Jag ser på min massör att hon tycker att jag är sjäpig och jag längtar i hemlighet till sparesortens mjuka behandlingar.

På Kamalaya är det fullt av återfallsbesökare. I den luftiga spareceptionen, i ånggrottorna som ligger dolda bland stora stenblock och över ett glas thailändskshot på terrassen får jag höra om gästers andra, fjärde och i ett fall sjunde besök. Många pratar om att de gör en resa på fler än ett plan. Cynthia från

Australien har lämnat man och barn hemma för att tillbringa fem dagar på Kamalaya.

– Jag älskar min familj, men jag behöver verkligen få vara för mig själv ibland. När man är i den här miljön och blir så otroligt väl omhändertagen räcker det med några dagar.

På Koh Samui finns ett helt pärlband av resorter med prisbelönta spaavdelningar, lyxiga rum och förstklassiga gourmetrestauranger. Och vill man hålla sig i hälsosfären men har en budget att förhålla sig till finns det flera alternativ.

Vikasa Yoga Retreat strax söder om livliga Chawengområdet på östkusten erbjuder både yogakurser och enstaka klasser. Här kan man bo i en lyxigare bungalow med terrass eller i enklare rum som passar även en tunnare plånbok. På Vikasas restaurang serveras ekologisk supermat i en supermiljö. Med sitt läge ovanför trädtopparna och de svängda bungalowtaken är utsikten från Vikasas terrass svårslagen. Här är raw food som gäller, något som jag först känner mig lite skeptisk till. Men jag får återigen revidera mina åsikter när en mangosallad med färsk tonfisk landar på bordet, följt av sushirullar med quinoa doppade i misopasta. Det är rätter som får mina smaklökar att slå glädjevolter.

Trots den ganska extrema hälsoprofilen på Kamalaya finns det avfallingar både här och där. Bakom ett mjukt rundat stenblock på stranden står det emellanåt någon och röker och jag ser folk kolla Instagram på telefoner dolda i bokveck när de ligger vid poolen. I den närlägnade byn ser jag flera gäster äta glass trots att de följer detoxprogrammet. Men visst måste det få finnas plats för några småsynder.

En av de största förändringarna jag gör under veckan är att inte dricka kaffe. Från att ha varit en person som knappt



Koh Samui bestod nästan enbart av kokosnötsplantager och fiskebyar i mitten av 1900-talet. I dag har sparesorterna tagit över.



Längs kusten finns flera byar med lokala krogar.



Ett besök på en kokosnötsfarm ger nya insikter om den hälsobringande nöten.

Den traditionella thailändska förretten Miang Kham fylls med torkade räkor, chili, färsk ingefära, grön papaya och nötter.



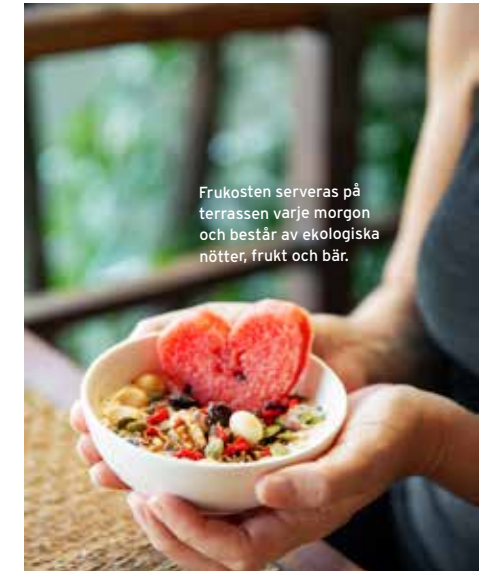
”Det går uppenbarligen att laga mat som är både utsökt och supernyttig.”

är talbar innan jag har fått min första kopp java lyckas jag bli av med kaffe-sugget helt.

Där det finns turister finns det också shopping. I Bo Phut Fisherman Village på norra Samui finns både ett köpcentrum och små charmiga butiker. Varje fredag hålls en stor kvällsmarknad med lokala produkter. Mellan handgjorda dockor och färgglada batikkläder står försäljare och frestar med anrättningar som är både hälsosamma och läckra. De grillade räkorna och kycklingen på träspett doftar fantastiskt, och berg av frukt blir till färskpressad juice på en minut. Jag ser också stora korgar fyllda med rostade kackerlackor, men känner att jag inte kommit riktigt så långt i min nya livsstil och köper i stället en bananpannkaka.

San Bao är ett av många fascinerande livsöden som är knutna till Kamalaya. Han beskriver sig själv som ”en uråldrig kines i en bayersk kropp”. Nära två meter lång, med rakat huvud, långt vitt skägg och knallblå ögon är han inte precis sinnebilden av en teälskande taoistisk chi gong-mästare. Och San Bao är öppen med att han länge befann sig på fel sida om lagen och mer än en gång hamnade i trubbel. Men när han fann sin mästare vände allt, och numera leder han resortens chi gong-lektioner och teceremonier.

Kamalaya har kombinerat andlighet på ett indiskt ashram med en lyxig tropisk resort, och att det fungerar så väl beror sannolikt på grundarna. Karina Stewart är doktor i kinesisk medicin och maken John Stewart är konsthandlaren som tillbringade nära



Frukosten serveras på terrassen varje morgon och består av ekologiska nötter, frukt och bär.

20 år i ett kloster i Himalaya som munk. När John blev allvarligt sjuk flyttade paret till Koh Samui för att få tillgång till en speciell ört som växer här. Efter att John återhämtat sig valde de att bygga en resort på ön.

– Vår dröm var att skapa en harmonisk plats för beteendeförändringar, förklarar Karina. Ett sunt liv startar med en holistisk helhetssyn. Det handlar om både kropp och själ, med allt från mat och träning till goda samtal och att vara nära naturen. Våra gäster tar med sig saker de lärt sig tillbaka till sitt vardagsliv efter en vistelse här.

Sista dagen gör jag en utflykt till Sweet Sisters, ett kafé med en tillhörande ekologisk butik. Jag köper stora påsar torkad mango, ingefära, gojibär, mungbönor och gröna teer att ta med hem för att försöka upprätthålla en del av de hälsosamma vanor jag skaffat den senaste veckan. Återstår att se hur det blir med kaffet. ■

På andra sidan bukten ligger grannön Koh Mad.



Guide Koh Samui

SNABBFAKTA

Invånare: Cirka 62 500.

Språk: Thailändska.

Valuta: Baht.

Tidsskillnad: + 6 timmar
(5 timmar sommartid).

Visum: Nej.

Ta dig runt: Songtaew fungerar ungefär som bussar och har plats för ett tiotal personer på flaket. De trafikerar ön till mycket låga priser. Vanlig taxi är också prisvärt.

HOTELL

Kamalaya

Den holistiska sparesorten Kamalaya spelar i en helt egen liga. Som gäst kan du välja mellan skraddarsydd program med fokus på motion, yoga, viktne gång eller avkoppling.

Prisexempel: Tre nätter inklusive alla behandlingar och helpension från cirka 15 600 kr.

[102/9 Laem-Set Road,](#)

[Koh Samui](#)

[kamalaya.com](#)

Vikasa Yoga

Yogaretreaten Vikasa på öns östkust erbjuder en inspirerande yogamiljö med en sagolik havsutsikt. Gå en kurs eller ta enstaka lektioner. Restaurangen Vikasa Life Café fokuserar på raw food och är väl värd ett besök.

Prisexempel: Tre dagars yoga-program med två övernattningar från 1 900 kronor.

[Moo 4, Tabon Maret,](#)

[Koh Samui](#)

[vikasayoga.com](#)

MAT & DRYCK

The Tent

Utomhusrestaurangen The Tent är en del av hotellet Blue Lagoon vid partystranden Chaweng och erbjuder fräscha skaldjur och uppdaterade thailändska rätter.

[99/10, Moo 2, Chaweng Beach,](#)

[Koh Samui](#)

[salahospitality.com](#)

The Coral

Resorten Treasure Hotel ligger lite småhemligt på ön Koh Mad Sum. Hit kan man ta en snabbtåg över dagen

och finluncha på restaurangen The Coral. Kombinera gärna med en snorklingstur.

[Treasure, Koh Mad Sum,](#)

[Koh Samui](#)

[treasurekohmadsum.com](#)

Dining on the Rocks

Restaurangen ligger i det exklusiva Six Senses Samui Resort och erbjuder fusion-rätter med tonvikt på hållbara och ekologiska råvaror. Fantastisk atmosfär på terrassen som är byggd på klipporna och har utsikt över havet.

[9/10 Moo 5, Baan Plai](#)

[Laem Bophut,](#)

[Koh Samui](#)

[kosamui.com/dining/dining-](#)

[on-the-rocks.htm](#)

SE & GÖRA

Besök en kokosplantage

Ett besök på någon av öns kokosplantager är både lärorikt och intressant. Flera av plantagerna erbjuder även thailändsk massage och andra traditionella behandlingar med kokosolja.

Rundtur

En rundtur på Koh Samui kan inkludera sevärdheter som tempel, jättebuddhor och en mumifierad munk, men också vacker natur med vattenfall, djungel och mycket speciella bergsformationer som påminner om genitalier.

Snorkling

Vid ön Koh Tan, bara 20 minuters båt från Samui, finns ett snorklingsrev med både färgglada fiskar och vackra koraller. Hit kör både longtailbåtar och snabbåtar från Coral Harbour Pier i söder.

Hälsosam shopping

Sweet Sisters är ett charmigt café som också har en butik med vackert hantverk och hälsosamma produkter.

[4170, Na Mueang,](#)

[Ko Samui](#)

[facebook.com/sweetsisters.cafe.](#)

[samui](#)



Kamalayas massagerum är omgivna av djungelgrönska.

TRE ANDRA HÄLSOINRIKTADE RESMÅL

Skraddarsytt i Hua Hin

Chiva-Som är ett av världens mest välrenommerade spahotell och ligger på stranden i Hua Hin, några timmars bilresa från Bangkok. Alla gäster erbjuds en kostnadsfri hälsokonsultation för att vistelsen ska anpassas efter individuella behov och önskemål.

[73/4 Petchkasem Road, Hua Hin](#)

[chivasom.com](#)

Himmelskt på Phuket

På Club Med Phuket i natursköna Kata Bay handlar allt om lugn och ro. Bungalowsen är byggda i thailändsk stil och ligger inbäddade i grönskan vid havet. Aktiviteter som yoga och trapetsskola ingår, därtill kan man boka spapaket med namn som "Club Med Paradise".

[3 Kata Road Karon S-D, Mueang Phuket](#)

[clubmed.se](#)

Meditera i kloster, Surat Thani

Vill man ha en mer andlig upplevelse anordnas meditationskurser i det thailändska klostret Vad Suan Mokkh i södra Thailand. Klostret är öppet för både män och kvinnor och erbjuder tiodagarsprogram med start den första varje månad. Räkna med uppstigning klockan fyra varje morgon. Programmet är avsett för nybörjare och innehåller även yogaövningar.

[6 68 Lamet, Chaia District, Surat Thani](#)

[suanmokkh-idh.org](#)