



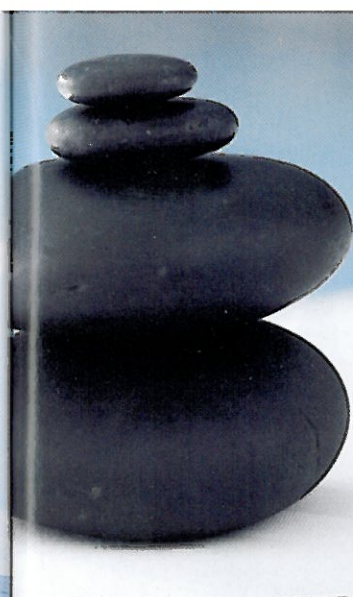
FÖR SINNET

THAILÄNDSK MASSAGE, JAPANSK LJUSTERAPI OCH SAMISKA BAD. ÄKTA NJUTNING FÖR KROPP & SJÄL. PLAZA KVINNA HAR ÄN EN GÅNG KORAT SVERIGES BÄSTA SPA. VÅRENS VINNARE FANN VI PÅ ÖSTERLEN.

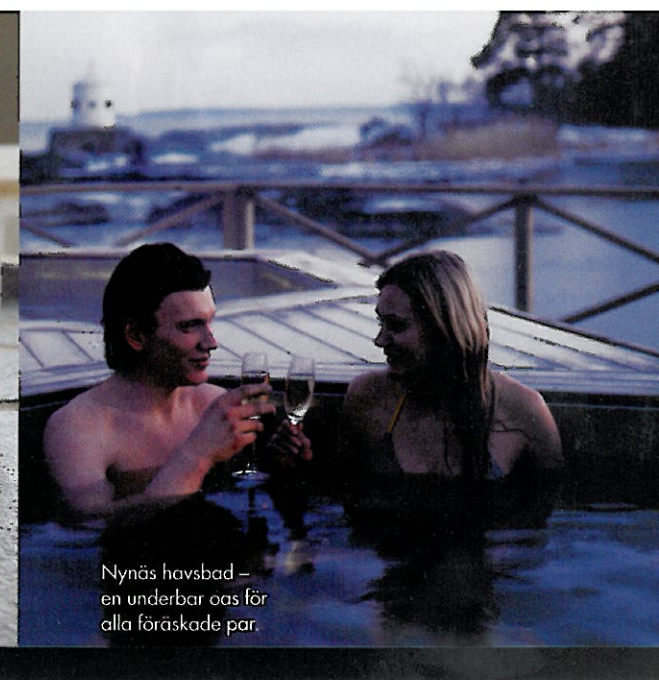
AV JENNIE BIRGMARK, FRIDA BOISEN, JENNIE FORSSTRÖM, CHARLOTTA JAKOBSSON OCH CARMENCITA LUNDSTEN



Ystad Saltsjöbad är bäst i Sverige!



Yasuragi Hasseludden är japanskt in i minsta detalj.



Nynäs havsbad – en underbar oas för alla förskade par.



Skapa spakänslan hemma med Savon Noir Eucalyptus, 249 kr, **le hammam by Kaeline**. Tvålen gör din hud exfolierad och lämnar en doft av eucalyptus efter sig.

Lyx, Drömmar av Lavendel, 1375 kr/80 min

Det här är verkligen en kroppsbehandling från topp till tå i ordets rätta bemärkelse. Som brukligt inleds allt med en kroppsscrub med mineraler och lavendel. Istället för att hela kroppen skrubbas och man sedan får gå och duscha av sig, scrubbar terapeuten kroppen del för del och tvättar sedan ren den med varma fuktiga handdukar. Skönt på ett sätt att slippa resa sig. Jag kommer snabbare ner och hittar lugnet på detta vis. Sedan får jag en varm och skön kroppsinpackning följt av en kroppsmassage med varma stenar. Avslutningen blir pricken över i. När huvudet får massage med varm lavendelolja och fötterna njuter av en generös fotmassage blir varje tå lycklig.

Power ansiktsbehandling de luxe, 1195 kr/50 min

Kunnighet, service och lugn. Terapeuten som låter mitt ansikte få njuta av denna lyxbehandling i Skincarens tecken är mycket skicklig. Hyaluronsyremasken med C-vitamin gör under, och efter behandlingen strålar mitt ansikte. Hand- och fotmassagen är en bonus som får mig att verkligen njuta.

★ SELMA SPA +

Betyg:

Vad: Spahotell.

Var: Sunne, Värmland.

Produkter: Dermalogica, O.P.I, Babor m.fl.
Upplevelsen: Bara att resa hit till de värm-ländska skogarna och blicka ut över Fryken gör gott för själen. Selma Spa + stora styrka är hotellets design, utsikten, badområdet och framför allt – spaavdelningen. Behandlingarna håller absolut toppklass. Köket är bra, inte fantastiskt. Servicen trevlig, inte outstanding. Och varför får man inte sitta kvar vid sitt middagsbord med den underbara utsikten för att få njuta gott kaffe till avec eller efterrätt? Istället hänvisas man en trappa ned till baren och en kaffeautomat. Inte okej. Minus för korridorerna som har väggskador. Trots skavankerna – spadelen är ett paradiset. Jag längar redan tillbaka.

Lyxansiktsbehandling, 1295 kr/110 min

Mitt ansikte har aldrig fått så mycket uppmärksamhet. Först rengöring, peeling, fransfärgning, ånga, djuprengöring och brynformning. Sedan följer en härlig massage av händer, ansikte, hårbotten och dekolletage. Alldeles, alldeles underbart.

Champagne, 1450 kr/110 min

Ska du bara gå på en kroppsbehandling i vår – prova champagnen på Selma Spa +. Här får du njuta av en rejäl saltbodyscrub, en inpackning under värmefilt och – Kleopatrabad. Men Kleopatras mjölkbad hade nog inte så många massagestrålar upp och ned längs med rygg och ben. En ljuvlig ansiktsmassage som aldrig tar slut toppas med en ansiktsmask med skummigt champagneextrakt som kittlar längs kinderna. En ryggmassage och applicering av bodylotion gör upplevelsen komplett. Jag svävar ut med ett stort leende på läpparna.

Klassisk svensk massage, 735 kr/50 min

Vi skickar in en testperson med riktigt ryggont – en rejäl utmaning för massören. En timme senare kommer testpiloten ut med ett stort leende: "Allt ont är borta!". Massören visade sig ha extra kompetens som naprapat och bjuder på det lilla extra. Bravo.

★ YASURAGI

Betyg:

Vad: Hotellspa.

Var: Nacka, söder om Stockholm.

Produkter: Dermalogica, Darphin m.fl.

Upplevelsen: Yasuragi Hasseludden är tyst, stort och andas japanskt lugn, även om dammsugandet i spaavdelningen borde kunnat skötas innan gästerna anländer. Efter en introduktion till japansk tvagning är vi fria att hålla vatten över axeln sittande på traditionell träpall. Sedan väntar varma källor, simbassäng, vilstolar och fruktbufféer och utomhusbadets varma vatten. Särskilda omklädningsrum för de som gillar tystnad. Egna tofflor, badrock och baddräkt att behålla efter besökets slut. Restaurangerna Teppanyaki och Tokyo håller en förstklassig nivå. Självmassage och qigong ges i halvtimmespass av lugna, kompetenta ledare.

Shiatsu, 675 - 775 kr/50 min

Min massör tar sitt jobb på allvar och utför en högtidlig shiatsumassage på min kropp. Dock lyckas hon inte riktigt få spänningarna i min rygg att släppa, något hon själv också påpekar. Lite märkligt, med tanke på att jag inte har några större ryggproblem.

Sten, Mån-Tor, 975 - 1075 kr/70 min

Yasuragis variant av hot stone-massage sker både med varma och kalla lavastenar. Underbart skönt. Massören hittar direkt alla de punkter som löser upp spänningar.

Yasurago Iro, 1200 - 1350 kr/85 min

Spa-behandlingen för dig som är öppen för sinnliga upplevelser. Yasurago Iro är en färgbehandling som består i att jag lägger mig ned på en bädd och får en slags ihållig lampa nedsänkt över huvudet. Från lampan strålar ljuset genom ett färgfilter som gör att allt jag ser är intensivt blått, grönt, gult och rött. Jag styr själv färgvalen med en handkontroll. En mäktig upplevelse som stannar kvar. Efteråt väntar en yin- och yangbalansering bestående av helkroppsinpackning med färgad lera anpassad till "min energi". Avdrag för att terapeuten inte riktigt verkar tro på färgläran fullt ut själv. Det måste man, annars försvinner magin.

SPA WEEKEND



★ YSTAD SALTSJÖBAD

Betyg:

Vad: Spahotell.

Var: Ystad, Skåne.

Produkter: Decleor, Priori, Priori Coffeberry, MD och Bare Minerals.

Upplevelsen: Ystad Saltsjöbad bjuder på en perfekt spaupplevelse från början till slut. Hotellet ligger precis vid havet, och gör det mesta av läget genom att ha många glasfäsader som ger en oslagbar vy av naturen och vattnet. Det första som möter oss när vi vaknar upp i vår superfina juniorsvit är vågorna som rullar in över stranden. Kan det bli bättre? Lagg till ett oklanderligt bemötande, service på toppnivå, fantastiskt god mat på restaurang Nero och en spaupplevelse utöver det vanliga. Ystad Saltsjöbad är ett ställe man vill komma tillbaka till. Igen. Och igen. Och igen. Hotellet och spaet är stort, men det råder ett skönt lugn och en avslappnad atmosfär. Den genomtänkta inredningen är lika delar hemtrevligt mys och lyxig design, och på flera ställen i anläggningen finns sköna loungehörnor, till synes sporadiskt utplacerade för att inbjuda till vila och avslappnat umgänge. I spa-loungen står en rad himmelsängar där man kan ligga och spana ut över vackert vinterlandskap och hav, samtidigt som man sippar mineralvatten och äter frukt och nötter. Perfekt avkoppling mellan behandlingarna. Totalupplevelsen är både felfri och alldeles, alldeles underbar.

Tuina massage, 695 kr/50 min

En kinesisk medicinsk massageform som kombinerar massage och akupressur, och som verkligen är något extra för den som är sliten och stel. Kroppen blir ordentligt genomarbetad, och efteråt känner man sig som en knådad deg – mjuk, varm och avslappnad. Stort plus för massageterapeuten, som inte bara visar stor förståelse för att jag har en allvarlig nackskada, utan även erbjuder mig akupunktur i händer och fötter för att öka blodflödet och lindra min smärta. Det kallar jag service!

Happy feet, 495 kr/35 min

Det här är en ultralyxig behandling som verkar designad enbart för att skämma bort. En rivigt skön fotpeeling följs av mjukgörande inpackning och gudomlig hand- och fotmassage. Under tiden ligger man inbäddad i ett fluffigt moln av duntäcke, och bara njuter.

Luxury, 895 kr/80 min

Ansiktsbehandlingarnas Rolls Royce inleds med en ryggmassage, och avslutas med en arm- och handmassage. Däremellan rengörs, ångas, peelas och masseras ansiktet till babymjuk perfektion. Behandlingen, i kombination med rummets interiör och avslappnande musik gör att det känns som att man svävar. Terapeuten har ett perfekt handlag, så mjukt att inte ens portömningen gör ont. Den ultimata behandlingen för dig som vill skämma bort dig själv.

★ NYNÄS HAVSBAD

Betyg:

Vad: Hotellspa.

Var: Nynäshamn.

Produkter: MD Skincare och Kerstin Florian.
Upplevelsen: En halvtimme söder om Stockholm vilar Nynäs havsbad som en underbar oas vid vattnet. Och jag förstår att Oscar II redan för 100 år sedan vallfärdade hit för lugnet. För visst är det här ett spa för kungar och drottningar. Det är i alla fall så man känner sig. Bemött med trevlig, uppmärksam och personlig service. När inte ett vegetariskt alternativ står på lunchmenyn före nslår kocken en fantastisk rätt med färskplockad svamp och jordärtskockpuré som blir en sann njutning. Köket är verkligen underbart och söndagsbrunchen måste vara en av landets bästa, med extra lyx-touch i form av handskalade färska kräftstjärtar, romsås, omelett med svampstuvning, massor av nyttiga och syndiga rätter blandade med varandra. Enda minuset var middagspersonalen som till viss del var uppmärksam. Rummet var däremot underbart och bjuder en utsikt över havet och kallbadhuset där spaavdelningen huserar. Och här vill man vara! Utomhus väntar underbara badtunnor som ångar i vinterkylan, pooler och fantastiska behandlingar. Unna er gärna vip-relaxen, med egen bubbelpool, bastu, utsikt, relax, dusch och fruktfat. Perfekt för paret eller kompisgänget. Nynäs är ett spa att längta tillbaka till.