

20 SMARTE KUPP!

Salg!
Salg!
Salg!

Nr. 1 - 4. januar 2010 - Kr 42

Allers

Kickstart i 2010

NED 5 KG uten slit

MARINAS ENKLE SLANKETIPS



- Det går bra, mamma

Brit fikk tvillinger. Even hadde Downs syndrom



Superbillig spa i Ungarn



Søt strikk til SMÅTROLL

PRINS CHARLES' hemmelige elskerinne

7 sunne retter



Pynt med fargerik FILT

Lett & god hverdagsmat



NATURLEGEN: Slik gjør du kroppen glad



Rimelig
og deilig Spa
i Ungarn

Helse i hver dråpe

Alle spaene rundt Balatonsjøen tilbyr flere forskjellige behandlinger. Vi kan skrive under på at massøren kunne sin jobb!



Østeuropeerne har klokkeetro på Balatonsjøens legende kraft. Vi tok oss en svømmetur for å sjekke selv.

TEKST: TRUDE W. STRØMMAN
FOTO: SVERRE CHR. JARILD OG SHUTTERSTOCK

I UNGARN ER DET EN ETABLERT sannhet at noen dager ved den mineralrike Balatonsjøen gjør underverker for kropp og sjel. Mange ungarere drømmer om et sommerhus ved denne enorme ferskvannsinnsjøen, som faktisk er Sentral-Europas største. Det er ikke til å undres over, for den 2,8



Charlotte Lindquist slapper av i Hevixi Gyogyto, en av de mange kildesjøene i Balatondistriktet. Gjormen, som ligger på bunnen, benyttes i behandlingen av revmatiske sykdommer. – Det er utrolig deilig å flyte sammen med vannliljene. Jeg blir avslappet og døsig, sier Charlotte.

Hva er SPA?

SPA er latin og betyr «helse gjennom vann». Trolig var det den romerske keiser Nero som først brukte uttrykket spa. Fire kriterier må være til stede for å bli autorisert som et spahotell: Anlegget skal tilby vannaktiviteter, flere former for stressmestring og kropps- og ansiktsbehandlinger. I tillegg skal kjøkkenet holde et høyt nivå og bruke rene, naturlige råstoffer.

Kilde: www.wikipedia.no



Ungarerne har klokkeetro på Balatonsjøens helbredende effekt. Hver søndag strømmer de til de mange vannene og bassengene i området.

Hvordan komme dit?

Fly til Budapest og tog eller leiebil videre til Balatonsjøen. Norwegian flyr direkte fra Rygge til Budapest og er det rimeligste alternativet. Ekstra rimelig utenom sesong. SAS flyr også direkte til Budapest fra Gardermoen. Togturen fra Budapest til Balatonsjøen tar drøye to timer og koster cirka 50 kroner. Leier du bil på flyplassen, tar turen cirka en time.

Lave priser

Selv om prisnivået har steget i Ungarn de siste årene, er det fortsatt billig å spise og drikke her. Reiser du utenfor sesongen, synker prisene med 20 prosent. Noen eksempler: Treretters middag med mineralvann og kaffe på en standard restaurant, kr 120. På et litt finere sted koster dette kr 165–190. Et glass vin koster 20–25 kr, øl 15–20 kr. En halvtimes massasje koster cirka kr 120 i lavsesong.

Kilde: dinside.no

den behagelige vanntemperaturen er området rundt Balatonsjøen et mekka for revmatikere og mennesker som sliter med muskel- og skjelettlidelser.

– Dette er stedet for deg som ønsker en rolig, fredelig og helsebringende ferie i vakre omgivelser. Hotellene har jevnt over god mat og vinen er undervurdert, sier vår svensktalende guide, Zsuzsanna Szasz (29). Hun er overbevist om at Balatonsjøen har lindrende og helbredende effekt.

– Balaton er rene ungdomskilden! sier hun entusiastisk.

Noen dager på et av Balatonsjøens mange spahoteller anbefales. De hotellene Allers besøkte hadde alle en rikholdig spameny å velge fra og standarden på rommene var bra. Vi testet behandlingen Relaxing massage og kan melde om at både kropp og sjel falt til ro under kyndige hender – til en hyggelig brøkdell av prisen hjemme.

Mer informasjon om Ungarns mange spa- og kursteder får du på www.hungary.com. Klikk på «spa culture» på fanen øverst. Flere reiseoperatører tilbyr også spaturer, blant annet Kilroytravels og Orangetours.

@tws@allers.no

Spahotellene rundt Balatonsjøen byr på flere forskjellige behandlinger med vann i hovedrollen. De fleste har kort vei til den mineralrike sjøen og fine brygger å bade fra.

m dype sjøen har glassklart vann og luften i området er ren. Det hevdes at vannets store forekomst av karbon og sulfat gjør huden silkemyk og leddene friksjonsfrie. Etter noen dager skal både ledd og hud bli godt smurt, og mykheten skal etter sigende bli sittende i – lenge. Sjøen inneholder også mengder av magnesium, kalsium og natrium. Til sammen gir dette helse i hvert eneste svømmetak.

I området rundt Balatonsjøen finnes en rekke mindre innsjøer, både naturlige og kunstig anlagt. Alle har større eller mindre forekomster av ulike mineraler.

ALLE SPAHOTELL RUNDT

Balatonsjøen tilbyr et utall medisinske behandlinger hvor vann

har en ledende rolle. De fleste hotellene har kort vei til sjøen og fine brygger å bade fra. Troen på helbredende vann er veldig sterkt i Øst-Europa. Den vitenskapelige dokumentasjonen er mangelfull, men det bryr ikke brukerne av spahotellene seg mye om. Allers' erfaring var at både fotograf og journalist fikk høyere energinivå – som varte i flere dager – etter en svømmetur i det mineralrike vannet Hevixi Gyogyto ved Hunguest Hotel Pelion. Det samme erfarte svenske Charlotte Lundquist (29), som var der for første gang. Vi kontaktet henne noen dager etter at hun hadde kommet hjem til kulden og vintermørket i Sverige.

– Da jeg kom hjem syntes kjæ-

resten min at jeg var både piggere og mer avslappet enn vanlig. Det skyldes nok både svømmingen og massasjen jeg bestilte i tillegg. Den var fantastisk og gjorde at den spente muskulaturen jeg hadde i skuldrene før jeg dro, slapp taket.

Charlotte prøvde også flere andre behandlinger under oppholdet.

– De lave prisene gjorde det mulig å prøve seg fram. Hver behandling kostet en drøy hundrelapp, så jeg ble ikke akkurat ruinert, smiler hun.

BALATONSJØEN HOLDER CIRKA 30 grader fra juni til august. Selv langt ut i oktober er det fortsatt 20 grader i vannet. På grunn av