

trening

Naturlig spa i Dødehavet

Sukk, for en følelse det er å flyte rundt på en innsjø stappfull av sunne salter og mineraler, uten å stramme magemusklene en gang.

Tekst: Vivian Songe. Foto: Gunnlaug Kuløy, Vivian Songe, Helene Songe

Man kan nesten forestille seg at det er mulig å gå på vannet.



Jordan har flere spennende severdigheter hvis du ikke bare vil plaske rundt i Dødehavet.

Tips!

Vil du ha med deg litt god, gammeldags badeferie – ikke bare å flyte på overflaten og passe på ikke å få mineralsalter i øynene – kan du reise til Aqaba på sørkysten av Jordan. Her er det deilige strender der du kan snorkle, dykke, vindsurfe, sole deg og bade. Apollo tilbyr kombinasjonspakker – for eksempel fire netter i Aqaba og tre ved Dødehavet. Du kan også oppleve ørken-safari i Wadi Rum med terrengbil eller på kamel! Se mer på Aqaba.jo og Apollo.no.

Tenk deg at du ligger på rygg i vannflaten, ser opp på en klar, blå himmel og kjenner duften av salt hav, mens du dupper og flyter med letthet.

Du følger en og annen fugl med øynene, og det er nesten som om du svever litt i vannskorpen selv. Det er denne følelsen de er ute etter, flytetankene med supersalt vann som er blitt så populære hjemme i Norge – som skal gi ro i kropp og sjel, mineraler til huden og fornyet energi. Jeg kan fortelle deg at det er enda bedre in natura. Det gjør heller ikke noe at den tilhørende stranden er et lite luksuskompleks – med myk sand, solsenger og parasoller, og fri tilgang til paraplydriker. Ypperlig sted for en avslappende venninetur. Hvor er så dette lille paradiset på jord? Jo, Dødehavet i Jordan.

Salt vidunder

Taxisjåføren som kjører oss ned fra fjell og rød ørken og slipper oss av ved en salthvit kyst, avslører at han pleier å komme hit med vennene sine om natten for å bade, når ingen ser dem. Ingen av dem har hudplager, leddplager eller allergier.

– Det mineralrike vannet hjelper mot det meste, sier han.

Sjåføren slipper oss av utenfor et enormt hotellkompleks der folk i alle aldre går rundt med håndkle om livet og et smil om munnen.

Innsjøen mellom Israel og kongeriket Jordan er kjent for å være så salt at det nesten ikke finnes liv der. Men oppå vannet finnes det til gjengjeld flust. Her flyter mennesker i alle former og farger rundt som om de lå på mikrotynne luftmadrasser. Men her er det ingenting mellom kroppen og vannet, mellom mennesket og naturen. Det går faktisk an å forestille seg at det er mulig å gå på vannet, hvis man bare har en ekstra dose religiøs tro i bakhånd. Å plaske over det burde i hvert fall være overkommelig på en god dag.

En dose luksus

Langs den hvitpudrede kysten ligger et knippe luksuriøse hoteller der mennesker fra hele verden daglig smører seg inn i mineralrik

Hva er Dødehavet?

En innsjø ved utløpet av Jordan-elven, delt mellom Israel og Jordan. Den er kjent for sitt enormt saltholdige vann, på rundt 30 prosent. Det laveste punktet på tørt land noe sted på kloden, cirka 410 m.o.h.



Dødehavet består av nesten 30 prosent salt.

Sunne mineraler

I Dødehavet finnes det mange mineraler som til sammen gir kropp, hud og hår en mykgjørende rens. Bl.a kalium, natrium, magnesium, kalsium, jod, brom, svovel, litium og strontium.

Se Avera.no eller Alquds.no for mer info.

Saltholdigheten gjør at det nesten ikke finnes liv her. Dødehavet er med i kampen om å bli ett av verdens syv naturvidunderer, mot blant andre norske Geirangerfjorden og Europas største isbre, Vatnajökull på Island.

Dødehavet er magisk, deilig og veldig, veldig salt.



Visste du at ...

... mennesker har valgfart til Dødehavet helt siden antikken?

... vannet i Dødehavet inneholder 21 ulike mineraler, og at 12 av disse ikke finnes i noe annet hav eller sjø?

... slam fra dypet er det beste for hud og hår?

... luften er rik på oksygen og mineraler, og fri for pollen og andre allergener på grunn av ørkenklimaet?

... solstrålene ikke er like skadelige her, noe som betyr at man ikke blir like lett brent? Det er fordi Dødehavet ligger så lavt at atmosfærelaget er tykkere.

... alle de gode stoffene i luft og vann kan lindre søvnproblemer og stress?

... Dødehavet alltid har en behagelig bade-temperatur, på mellom 19 og 31 grader?

... leire fra Dødehavet gjør underverker for huden og gir effektiv ansiktsrens og peeling?

... Kristin Davis (Charlotte) fra Sex og singelliv promoterer dødehavsproduktene til det anerkjente Ahava Dead Sea Mineral Treatment?

svartleire og dupper rundt på vannflaten med armer og bein til værs. Luften her skal være ekstra rik på oksygen, og vannet er stappfullt av energirike mineraler.

Hotel Kempinski Ishtar er kjent for å ha huset flere Hollywoodkjendiser. Ved siden av ligger det lekre Møvenpick-hotellet, som ser ut som en koselig, liten beduinby. Også Evason Ma'in Hot Springs & Six Senses Spa

«Det mineralrike vannet hjelper mot det meste»

Slik kommer du dit:

Vi reiste med Apollo, det eneste charterselskapet som tilbyr direkteflyginger (charter) til Jordan fra Norge. De har ukens- og toukersturer der du kan få med deg både Dødehavet, Aqaba og utflukter til Petra og Wadi Rum-ørkenen. Det er også mulig å få med seg et opphold i Eilat i Israel. Reisene koster fra 3300-10 000 kr for en uke, og fra 4500-16 000 kr for to uker. For en uke kun ved Dødehavet koster det 7500 kr for fly og firestjerners hotell (Møvenpick). For en ukes opphold i suite på Evason Ma'in Hot Springs & Six Senses Spa er prisen fra 8000 kr. For mer info, ta en titt på: Apollo.no og Visitjordan.com. Andre operatører som tilbyr Jordanreiser er Bennettferie.no.

skal være et supert alternativ. Alle hotelene tilbyr deilige spaopplevelser innendørs også.

Stemningen ved mineralsjøen får unektelig blodet til å bruse litt raskere i årene, og jeg legger merke til at jeg hører et svakt mantra i hodet dagen lang: «frihet, sunnhet, avslapning, fornyelse». Jeg vil allerede være her lenger, selv om jeg akkurat er kommet. □



Slam fra dypet skal gi oss vakker og sunn hud.