

LYCKAS MED CAMPINGEN – misstagen du ska undvika

5/2016 Säljs tisdag 3 maj–måndag 16 maj Pris: 39 kronor

EXPRESSEN GT KVÄLLSPOSTEN



ALLT OM RESOR

Res-
magasinet
som ökar!

+ 19 000
läsare

*Orvesto T3

Sveriges största restidning!

*Orvesto T2

48 heta timmar i
Malaga



Guide till alla masten i
NEW YORK

Upptäck Färöarna!

11 skäl att älska
DALARNA

Caroline af Ugglas pärlor på

ALAND

12 pärlor i
KROATIEN

- Dubrovnik → Brac → Trogir
- Makarska rivieran
- Omis → Hvar
- Split

Möt våren i
NICE

Vackra vinodlarlandskapet norr om

VENEDIG



7 388170 103909

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

Känn lyckan i

JÜRMALA

Vad är lycka? Forskarna beskriver den som ett känslotillstånd med glädje och välmående. Något vi försöker uppnå varje dag, ibland utan att vi ens märker det. Lyckliga ögonblick vi inte tänker på kan vara när vi träffar våra föräldrar eller barn. En stunds lycka kan vara en stund i lugn och ro. Men en plötslig kaskad av glädjande händelser kan också beskrivas som lycka. I jakten på lyckan klättrar människor i berg, sjunker in i filmer eller böcker, springer maraton, köper saker – till sig själva eller i present till någon annan. Kärlek är ett ögonblick av lycka. Det kan en fantastisk resa också vara.

Ett besök i barndomen

Eftersom Lettland ligger väldigt nära är det inte långt till en semester i Jürmala. Det tar bara en timme med flyg eller en natt på båt att ta sig hit. Det går förstås inte att jämföra Jürmala med Cannes eller andra stora semesterorter, men det är just det som är lite av charmen. Här hittar du inga vajande palmträd i långa rader men vi har gröna tallar på en vit sandstrand, med sand så fin att den sjunger under dina fötter när du ska bada en varm sommardag. Mysigt är det ord som bäst beskriver den här staden. Och lugn är den känsla som lägger sig hos våra gäster vid ett besök här. Att besöka Jürmala är som att besöka sin barndom, där allt var enklare och tankarna klarare.

Tallarnas magi

På ena sidan av Jürmala ligger Östersjön och Rigabukten och på den andra floden Lielupe.

I väst skyddas Jürmala av nationalparken Ķemeri, som har legat orörd av människan i tusentals år. Det är den här unika platsen som gör luften du andas i Jürmala så speciell: en skön promenad i skogen eller en vandringstur på stranden får dig att känna dig full av energi. Det är som en syrecocktail som du andas in, och en av de hemliga ingredienserna i den är fytoncider. Rent vetenskapligt sett är de antimikrobiella s.k. allelokemiska flyktiga organiska föreningar som kommer från barrträd – alfa-pinen, karenen, myrcen och andra terpenier. De försvarar levande organismer från bakterier och svamp. Naturens antibiotika kan man säga, helt receptfritt. En promenad på stranden eller en tur på hedarna och i skogarna i nationalparken Ķemeri kan ses som rena terapin för både kropp och själ. Det kan få dig att känna dig som en del av Moder Jord igen. Och den känslan kan också kallas lycka.

Värme och ånga mot stress

Något annat som hindrar människan från att vara lycklig är stress. En osynlig men mäktig fiende som kan bryta ned dig och göra livet eländigt. En del säger att det är mer sömn som behövs, andra försöker uppfinna piller som ska hjälpa, en del sjunger att det bara är att relaxa. Om vi är stressade här i Lettland badar vi bastu. Bastun är het och fuktig och vi bastar gärna i sällskap med våra vänner. Vi dricker örtte i bastun och ger huden en ordentlig omgång med ruskor av björkris, ibland till och med av nässlor. Det här kan du själv uppleva på flera spa-hotell i Jürmala, till exempel Kurshi hotel & spa med sin etnobastubehandling eller på femstjärniga Baltic Beach Hotel – de har ett ryskt bastukomplex som kallas Banja, vilket i princip är samma sak.

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS



Gyllene läkande stenar

Ett annat baltiskt undermedel är bärnsten. Men den här gången handlar det inte om smycken utan som källa till bärnstenssyra, eller hartset succinat. De medicinska egenskaperna hos Baltikums skatt var välkända redan i det forna Egypten – bärnsten främjar cellförnyelsen. Och som behandling har bärnsten nu fått ett nytt uppsving. Små bitar av bärnsten spinns in i trådar som kläder och sängkläder görs av. Bärnstenspulver tillsätts i kosmetika och krämer. Själv kan du koppla av i en bärnstensbastu, där du i en temperatur på milda 45 grader kan dra nytta av bärnstenens läkande egenskaper.

Hälsa från hedarna

Problem med hälsan kan sätta käppar i hjulet för lyckan. I århundraden har Jūrmala varit känt för att stärka hälsan: ända sedan 1700-talet har människor kommit hit för att bada i mineralrikt vatten, fullt av svavelväte, och för att bada i läkande lera från Kemeris hedar. Idag erbjuder flera av de kurhotellen i Jūrmala den här typen av behandlingar plus en rad andra, mot en rad olika hälsoproblem, till exempel ledinflammation, smärta, flera vanliga hudåkommor och till och med depression. Kurhotell som Jaunkemeri, Jantarnij bereg, Belorussija och SIVA har hälso-program som sträcker sig från ett par dagar till flera veckor, och under den tiden kan du och ditt välmående hitta ny energi och kraft.

