

## RESEREISE TIL SALENTO OMRÅDET I ITALIA.

Her kommer del to, den skulle omhandle effekten. Men jeg har hatt så mange flotte opplevelser som jeg bare kort må ha med.

En kveld var vi på vinsmaking med 5 retters middag i en liten by i nærheten. Anbefales. Vi besøkte også en annen by, Otranto, ca. 20 minutters biltur fra Santa Cesarea Terme. Dette er en koselig liten by omgitt av en gammel borg. Det er en nyere bydel utenfor, en vakker by å besøke.

Jeg fikk også besøke en flott grotte der det var guidet tur, det var en magisk opplevelse. Vi var også på en flott idyllisk bukt og badet en liten kjøretur fra overnattingsstedet, som dere skjønner er det masse og oppleve her, og <https://askluziotravel.com> tilrettelegger og ordner transport for det dere vil delta på.

Her snakker de fleste italiensk og det er dårlig med taxi og transport, derfor er det godt å få utfluktene organisert.

På helsereisen som blir arrangert bor dere i sentrum og en 5 minutters spasertur fra behandlingsplassen. Hotellet er vakkert og innbyr til avslapping og ro.

Så til effekten av oppholdet. Jeg var her i midten på september måned, da var temperaturen rundt 30 grader og det var ca. 25 grader i sjøen. I ssvovelbadet var det 30 grader. Jeg behandlet meg her to ganger til dagen, foruten bading i sjøen og soling.

Jeg slet mest med pso. under føttene med vonde sprekker. Etter fjerde dagen er jeg blitt merkbart flatere på utbruddene og ikke så mye smerter. Jeg ble stadig bedre utover oppholdet. Dette vil jeg dokumentere med bilder.

Bilde før:



Bilde etter:



Jeg merket etter tredje dagen at leddene blir bedre, og etter femte dagen er jeg ikke stiv i fingrene når jeg våkner. Smertene i leddene er også borte. Også smertene i ankler og vrist blir nesten borte iløpet av oppholdet. På meg hadde denne behandlingsmåten stor effekt.

Svovelbadet ute stenger i oktober, men da er det tilsvarende bad inne på behandlingssenteret. Jeg prøvde også mudd behandling. Der ble jeg lagt innpakket med varm mudd med tepper over meg. Det ble varmt, og skal ha god effekt på flere lidelser. Jeg tenker at dette er en ypperlig behandling på blant annet vonde ledd m.m Dere kan lese mer om virkemåter på nettsidene [www.termesantacesarea.it](http://www.termesantacesarea.it)

Jeg vil virkelig anbefale en tur hit på helsereise, jeg fikk gode resultater og masse spennende og annerledes opplevelser her.