

Helsereise til Salento i Italia 14.9. – 28.9.2019

Billettene er mottatt, så da er det bare pakkingen igjen. Hvis det noen gang kan bli bare.

For noen dager siden viste jeg ikke at jeg skulle havne her. Men så var jeg 1 av de 2 heldige som gjennom forbundet skulle få prøve et nystartet helsereiseopplegg. Som heter Ask Luzio Travels. Jeg er spent, og på lørdag møter jeg min nye samboer for ferien. Gleder meg! 😍

Det er en ung mann på 31 år, han kunne nok kanskje tenkt seg en yngre reise følge.

Men så ble det oss to. Og det kan bli kjekt. Kanskje både han og jeg må ut av komfortsonen 😂 og det har vi alle godt av har jeg hørt. Meldte med han i dag, og han virket veldig koselig. 😊

Det skal bli spennende med det spesielle salte sjøvannet, svovelbad og omgivelsene, hvordan det virker på pso. spesielt under beina der jeg er verst rammet. Samt leddplager som har blitt verre i sommer.

Kjenner at jeg er rimelig spent på denne effekten som disse omgivelsene skal ha. Dessuten har Italia god mat og vin å by på, det er også viktig for å bli bra.

I sommer har jeg hatt vonde og stivere ledd i fingre og en finger som låser seg. Smerter i ankene og oppå vristen. Store sprekker og smerter under føttene. Verk i hoftene, både i lysken og bak som stråler ned i kne. En korsrygg som verker, stiv i ryggen og nakke. Noe små pso flekker i huden, noe mer i hodet og under brystene.

Så var vi i Salento og nærmere bestemt byen Santa Cesarea Terme.

Vi drar på svovelbad som ligger på klippene i byen, med flott utsikt ut mot havet. Santa Cesarea Terme er vårt oppholdssted under denne turen. Svovelbadet ligger midt i den lille byen, med adkomst via trapper.



På grunn av det høye saltinnholdet flyter jeg vektløs rundt. Innholdet av svovel og mineraler er veldig helsefremmende, så hit kommer folk fra hele verden for å forbedre sine helseplager.

Jeg reiser med <https://askluziotravels.com> og skal sjekke effekten av kurbad og sjø på mine plager. De tilbyr forskjellige type reiser som helsereiser, singelreiser, m.m. De tilbyr transport, opphold, samt utflukter. Paret som driver selskapet er veldig hjelpsomme og imøtekommande. Og de skreddersyr etter deres ønske.

Dere kommer til å bli innlosjert på hotell midt i byen, og 5 minutter å gå til svovelbadet. Se bildet under.



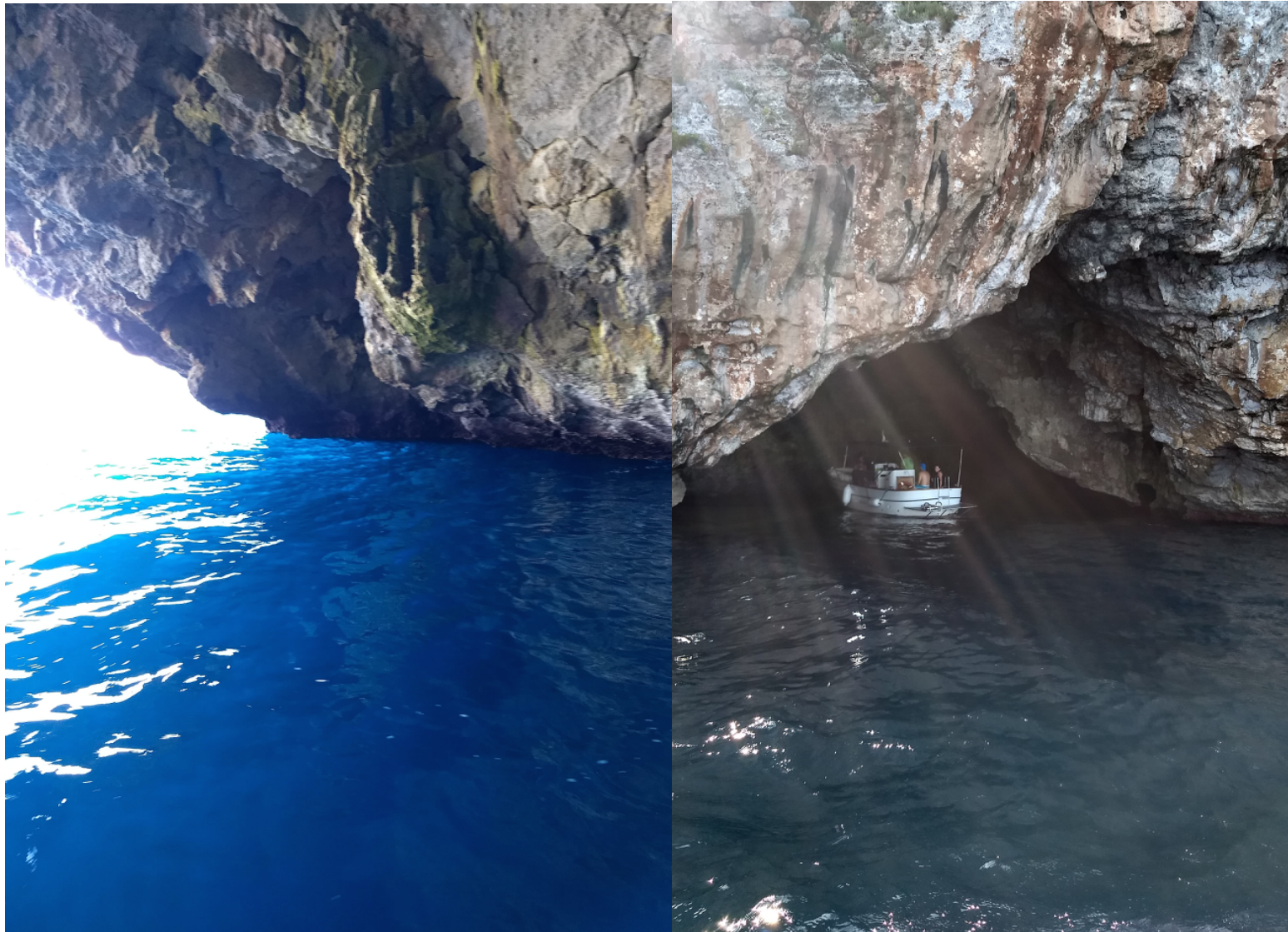
Utflukter. Vi tok en kjøretur, ca 45 min, til Alimini, en flott sand strand med blått flagg. Her er det også krystallklart vann, drikke, mat servering og muligheter for å gå langs stranden . Langgrunt og flott å bade.



Lecce er en nydelig by, omtrent en times kjøretur fra Santa Cesarea Terme. Her er det vakker gammel arkitektur, koselige spiseplasser og noen fantastiske kirkerom. Byen har også et lite Colosseum på torget.



Vi var også på båttur langs kysten. Båten gikk fra marinaen i byen Castro, som er ca. 15 min. i bil fra Santa Cesarea Terme. Her var vi innom flere store grotter med båt. Grottene har fantastisk flotte farger i sjøen, og vannet er krystallklart. Her spiste vi god lunsj og badet fra båten.



Oppholdssted.

Santa Cesarea Terme er en liten og oversiktlig by. Der du får tak i det meste du trenger. Byen har en liten kirke, marknadsplass, flere kafeer og restauranter. Minibank, butikk for mat og dykker senter. Her er også små butikker som selger klær og flotte italienske sko. Det er også en butikk der de syr nydelige skinnvesker. Merk at noe er sesongåpent. Her er det virkelig mange på sykkel også sportssykling. Byen virker fredelig og rolig, og gir mulighet for ro og avslapping. Det finnes også en liten strand litt ut av sentrum.

I dag gikk jeg på massasje etter svovelbadet, er bare en ting å si fantastisk 😊

Sjekk ut www.termesantacesarea.it om du vil ha massasje eller andre behandlinger i tillegg til svovelbad og sjøbad.

Badet skal være spesielt bra for psoriasis, leddplager og eksem m.m.

Veldig god og avslappende følelse. Her skal jeg flyte rundt i 30 min hver dag i 12 dager for å oppnå best effekt. Etter svovelbad er det tid for å bade i den spesielle sjøen, som er veldig salt. Her er det adgang via trapper. Og vi bader fra klippene. Sjøen her er varm og behagelig på denne årstiden.

Effekt

Jeg merket etter første bading at jeg ble åpen i nesen, enda jeg ikke hadde følt meg tett. Etter tredje dagen er jeg merkbart bedre i leddene. Pso under føttene har blitt tynnere og mindre rødt.

Så langt så bra. Jeg kommer tilbake med del 2 av reisebrev etter endt reise