

Helsebringende rekreasjon

Av Toril Sonja Gravdal

Ved Farris-kilden i Larvik, fem minutters gange fra togstasjonen, ligger Farris Bad, - hotell og spa i et konsept som byr på velvære og ro for mennesker i en stressende hverdag. Spa anlegget holder høy standard, og inneholder blant annet basseng, kildevannsgrotte, innendørs og utendørs boblebad samt en rekke ulike badstuer. Her kan slitne kropper få sin pleie og ellers slappe av i trivelige hotellrom eller nyte herskabelig mat i hotellets restaurant.

Farris Bad er bygget slik at det ligger halvveis ute i vannet. Dette gir en særegen stemning. Soloppgangen over Larviksfjorden og Svenner fyr betraktet gjennom

vegger av glass mens man svømmer, sitter i boblene i en Jacuzzi eller svetter i badstua, det er en nokså spesiell opplevelse. Bølgeskulp og måkeskrik og en fantastisk flott sandstrand . . dette er et unikt sted!

I badstueguiden, som deles ut til gjestene, omtales Dr. Sebastian Kneipp, - en tysk naturlege og prest som levde på 1800-tallet og som var særlig interessert i helse og naturens legende kraft. Han ble verdensberømt for sin vannkur, som baserer seg på skiftet mellom varmt og kaldt vann, og den positive virkningen dette har på blodsirkulasjonen og på immunforsvaret. Side om side med badstuene finner man derfor, inspirert at Dr. Kneipp, isdusj, isfontene og kaldkulp. Den som

ønsker kan også ta seg et forfriskende havsbad.

Jeg var så heldig at jeg fikk et to-dagers opphold i presang. Så stort helsemessig utbytte hadde jeg av disse dagene at det gav mersmak og ønske om gjentakelse. Og gjentakelse ble det da sommer ble til høst med vinterdrag i lufta, og verkende muskler minnet om at årene som amalgamsyk har satt sine varige spor i kroppen.

Bassenget, som har behagelig oppvarmet vann, har flere finesser. Om man vil, kan man svømme i motstrøm. Det gir virkelig mosjon. Eller man kan bruke de mange vannmassasje-mulighetene som finnes ulike steder i bassenget. Ved hjelp av vannstråler med høyt trykk, kan man selv sørge for å massere



de musklene og stedene på kroppen som trenger det mest. Det er vanskelig å beskrive med ord hvordan dette fungerer. Det må rett og slett oppleves! For meg har denne formen for massasje hatt utrolig god effekt, og når jeg har kombinert dette med rikelig inntak av rent vann, kalde bad og svetting i de forskjellige badstuene, har jeg løftet eget velvære til et nytt nivå. Det alle imidlertid må huske på er å ta hensyn til egen tålegrense. Man må også være klar over at avgiftningssymptomer sannsynligvis vil forekomme dersom man driver intens behandling. Selv opplever jeg slike symptomer det første døgnet, før det snur og velværet gradvis øker. Jeg har valgt å styrke avgiftningseffekten ved å bruke

NCD Zeolite. Dette har jeg kombinert med inntak av rikelige doser vitaminer, mineraler og vegetabiliske proteiner.

En fantastisk opplevelse er det å flyte fritt i kildevannsgrotten som er kledd med den vakre, lokale steinen Larvikitt, og som er fylt med vann fra selveste Farris kilden, rik på en rekke helsebringende mineraler. Man kan ligge på rygg og flyte uten å røre så mye som en eneste fot eller finger.

Man kan også, mot ekstra betaling, få ulike former for manuell behandling og massasje. Eller man kan prøve «Dry-floating», som foregår i en vannsenglignende anretning, der man, inntyllet i myke håndklær, får en følelse av å være vektløs og flytende. 20 minutter

«Dry-floating» skal etter sigende gi avslapning tilsvarende flere timer med dyp søvn. Jeg kan bekrefte at det virker, og at det er en svært behagelig opplevelse.

Som gjest blir man godt tatt vare på. Friskt vann med urter, urte-te, frukt og nøtter er tilgjengelig i ubegrensede mengder. Badekåper, rene håndlær, slippers, shampoo og fuktighetskrem, - alt stilles til gjestenes disposisjon. Det er rent og pent, utsmykket med kunst til ettertanke og inspirasjon, levende lys, blomster og rolig musikk. Dette er et sted med omsorg og stil. At miljøprofilen også er godt synlig gir prikken over i-en.

Som leseren vil forstå; Undertegnede anbefaler Farris Bad på det varmeste! Terningkast seks!

