

Kjøp VG+

Søk

?

**FORBRUKER**

Bil, båt og motor Helse Livsstil Mat og drikke Reise Teknologi Forbrukslån

annonse

SÆLEN MØBLER  
www.saelenmoebler.no

- Norges beste pris p

**29 99****VG besøkte gjørmebadet i Lydia, Hellas**

LEVENDE: Noen kommer for helsens skyld, og andre for skjønnheten. De fleste ser ut som om de har rømt fra Vigelandsparken. Foto: Krinides kommune

# Min dag som Vigelandsskulptur

**LYDIA (VG) Vi kaver rundt i et gresk gjørmebad.**

Kjøp VG+

?

artikkelen fortsetter under annonsen

**Info****På historisk grunn**

- Lydia ligger i Krinides kommune, nord på det greske fastlandet.

[Vis mer](#) 

Svopp, svopp, splæsj. Jeg føler meg som en levende skulptur der jeg velter rundt i den glinsende leiren.



ANNONSE

**Reise**

Fly

Hotell

Leiebil

Pakkereiser

Vi er i Krinides Mud Baths i Lydia, nord på det greske fastlandet.

I badeanlegget som i følge informasjonen på nettsiden inneholder terapeutisk leire og

**Kjøp VG+**

?

Rundt meg kliner kvinner i alle fasonger kroppene inn med kliss. Og på den andre siden av presenningen gjør mennene det samme.

En godt voksen datter hjelper sin gamle mor med å smøre leire i håret.

Selv legger jeg hodet bakover så hestehalen blir glinsende grå, og oppdager at leiren i ørene er effektive propper som demper all lyd.

artikkelen fortsetter under annonsen



**SS**  
**CAMP**

**NORGES RÅESTE GYM**  
**Egentrening fra 199,-**

**LES OGSÅ: Hellas-ferie langt fra masseturismen**

**Lange tradisjoner**



**Kjøp VG+**

?



KLISSETE JOBB: Journalist Mona Langset i leiren. Foto: Tove C. Fasting

To øyne lyser opp i et leiregrått ansikt. En mørkegrå legg masseres av glinsende hender. Alle ser ut som skulpturer fra Vigelandsparken.

Akkurat slik må Aleksander den store og hans far, Filip II av Makedonia, også ha sett ut da de badet her for over 2000 år siden.

- Vi har arkeologiske funn som viser at Aleksander den Store også lot soldatene bruke badet, forteller Giorgios Iannidis, som er ansatt av Krinides kommune som formann på badet.

Senere, i Romertiden, ble det bygget flere små hus med kaldtvannskulper rundt selve gjørmebadet.

- Da Tyrkerne okkuperte landet var det plutselig bare pasjaen som fikk bade her. Folket

[Kjøp VG+](#)

?

frisk, forteller Iannidis.

artikkelen fortsetter under annonsen



I dag kommer folk fra hele Hellas til Lydia for å samle krefter, og for å kurere sykdommer. Blant gjestene er det også sju prosent utlendinger.

Åtte av ti kommer fordi de er syke. De fleste har hudsykdommer eller reumatiske lidelser.

Noen av gjestene får både behandling og hotellopphold betalt av helsemyndighetene i sine hjemland, forteller Iannidis.

- Gruppen som har økt mest de siste årene, er likevel kvinner i 30 - 40 - årsalderen som kommer hit av kosmetiske grunner. De tar det som en skjønnhetsbehandling for huden, sier han.

**LES OGSÅ: Her får du god gresk vin i verdenstoppen**

*Saken fortsetter under bildet*

Kjøp VG+

?



SLAPPER AV: Norske Tove C. Fasting driver gjestgiveri og kafe i Nordhellas, og kommer til gjørmebadet så ofte hun får tid i den travle sommersesongen. Foto: Mona Langset

Noen kommer også bare fordi det er avslappende og deilig.

En av dem er norske Tove C. Fasting, som er gift med en greker, og bor i landsbyen Eleftheres en halv times biltur unna.

Hun reiser til Lydia en eller to ganger i måneden om sommeren.

- Det er mest fordi jeg synes det er så deilig avslappende å ligge her i gjørma, glane på en blå himmel og tenke på alt og ingenting. Alt stress slipper kroppen. Huden blir utrolig myk. Og så sover jeg skikkelig godt etterpå! Hadde nok gått hit enda oftere hadde jeg bodd litt nærmere, sier hun.

I fjor sommer ble det solgt 80.000 inngangsbilletter i løpet av sesongen fra 1. juni til 15. august.

**Kjøp VG+**

?

BILLIG SPA: Prisen på seks euro er det ingen ting å si på, sammenlignet med hva man må betale for en leireinnpakning på et norsk spa. Foto: Krinides kommune

**Prisen er bare seks euro for å legge kroppen i gjørme og dusje i rent kildevann etterpå.**

**Kjøp VG+**

?

Det virker i alle fall avslappende å ligge på ryggen og se på himmelen, som Tove sier.

Det morsomste er likevel å kave rundt. Å, hvilken fryd det måtte vært for søleglade unger å bade her!

artikkelen fortsetter under annonsen

Men når vi er i Lydia er det bare voksne til stede. Godt voksne. Pluss noen frosker. På det meste teller jeg åtte rundt meg i gjørmene.

Tør nesten ikke tenke på hva som kan skjule seg lenger ned under overflaten.

Leiren blir tykkere lenger ned. Det nytter ikke å dykke. Men jeg kan stikke en arm eller et ben langt nedover. Stående rett opp og ned synker jeg til brystet.

Leiren holder 29 grader hele sommeren. Tidlig i sesongen føles det varmt i forhold til lufttemperaturen. Men når solen steker på det heteste i august, er leiren avkjølende og sval.

Om den ikke har gjort huden min vakrere eller forebygget sykdommer, har den i alle fall gitt meg en behagelig opplevelse. Og bidratt til sinnets munterhet.

**LES OGSÅ: Thessaloniki, kaféløvenes metropol**

***Les om leireeffekten under bildet***

**Kjøp VG+**

?

DELT I TO: Badet er delt i to med en presenning. Kvinner til venstre og menn til høyre. Foto: Krinides kommune

### **På gjørmebadets nettside står det at leiren skal ha en rekke dokumenterte medisinske effekter.**

Det skal være bra for blant annet:

- \* Reumatisme
- \* Smerter etter brudd, forstuelse og slag
- \* Hjerte- og karsykdommer
- \* Gynekologiske plager
- \* Hudsykdommer, som eksem, voldsom akne, psoriasis, betennelser og kløe.
- \* Nervesykdommer
- \* I tillegg skal det være bra av kosmetiske grunner.

Det står at de positive virkningene blant annet henger sammen med leirens antiseptiske, bakteriehemmende effekt. Den skal også øke både hudtemperaturen og blodomløpet.

I tillegg til å virke på huden, skal den trenge inn i den.

**- Men nei, sier seksjonsoverlege Joar Austad ved Hudseksjonen på Oslo universitetssykehus.**

**- Det finnes ingen dokumentasjon på at gjørmebad har noen direkte effekt på huden. Verken positiv eller negativ, sier han.**

Heller ikke Helse- og sosialfaglig konsulent i Norsk Revmatikerforbund, Karin Honne, kjenner til noen vitenskapelig dokumentert effekt av gjørmebad.

**Kjøp VG+**

?

## **LES OGSÅ: Gode reisetips til Hellas-ferien**

*Les om lange leiretradisjoner under bildet*

AVSLAPPENDE: Noen kommer for å slappe av og samle krefter i den velgjørende leiren. Foto: Krinides kommune

### **Lang tradisjon for leireterapi**

I Sentral-Europa har leirebad og leireinnpakninger lenge vært brukt for å behandle revmatiske og gynekologiske problemer.

- Aller lengst tradisjon har de for dette i Hellas, sier Silje Jeppsson.

Hun er utdannet hud- og spaterapeut, ekspert på leireinnpakninger, og fagansvarlig for Kerstin Florian i Norge.

artikkelen fortsetter under annonsen

Jeppsson forteller at begrepet pelotherapy kommer av ordet «pelos,» som er den greske

**Kjøp VG+**

?

Det samme ordet bruker Krinides Mud Baths i sin nettside: [Pilo-therapia.gr](https://pilo-therapia.gr). (ekstern link)

Leiren hun selv bruker til behandlinger er dannet av kvister, løv, bark og blomster som lager en antiseptisk og bakteriedrepende humussyre.

Den lave Ph-verdien gjør at leiren også har en peelende effekt på huden. I tillegg øker den hudens fuktighetsnivå.

- Personlig er jeg storforbruker av denne leiren. Jeg bruker den to til tre ganger i uken, blant annet som ansiktsmaske og hårkur, og så smører jeg den på nakke og skuldre.

Jeg har også tre barn med atopisk eksem som elsker å smøre hele kroppen inn med den «grisete» leiren, sier hud- og spaterapeut Silje Jeppsson.

DEILIG: Uansett om måelt er å blir helberedet for noe eller bli penere, er det deilig å slappe av i leiren. Foto: Krinides kommune

**Kjøp VG+**

?

## MER OM

Reise

---

## FLERE ARTIKLER

**Kjøp VG+**

?

## **Gresk turistminister: - Må bli lettere å reise til Hellas om vinteren**

## **Helen og hjelperen**

**Kjøp VG+**

?

## **Rekruttenes tøffe møte med Forsvaret**

## **De holder Norge i gang**

Kjøp VG+

?

## På innsiden av Dikemark

annonse

---

### FRA ANDRE AVISER

06.04.2016

**Nordmenn på kjøret i Thailand skaper problemer**

[Aftenposten](#)

06.09.2016

**Noen få kilometer fra «harry-Spania» ligger den ekte og hippe storbyen**

[Aftenposten](#)

25.07.2016

**2015 var et rekordår for turistnæringen - 2016 ligger an til å bli enda bedre**

[Aftenposten](#)

13.07.2015

**Kjøp VG+**

?

VGs trafikkregler

25.04.2017

Redaksjonelle bindinger

**Over 200.000 har sett den spektakulære norgesvideoen**[Aftenposten](#)

Tips oss på: 22 00 00 00 eller SMS 2200

02.01.2017

E-post til tusedagstipset: 2200@vg.no

**Han fikk tilbake flypassasjeravgiften**[Aftenposten](#)

Les dagens e-avis her

Kontakt VG

VG+ Support

Annonseinfo

**VG****Rabattkoder**ET  
KOMMERSIELT  
SAMARBEID  
MED  
KICKBACK.NO

VG har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Kopiering av materiale fra VG for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale.



MYSTUFF RABATTKODE

Få 20% rabatt på din bestilling

Gyldig til 31. januar



I CAN I WILL RABATTKODE

Få 15% rabatt på ~~ALLE~~ personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies) kjøpet ditt 🌟🌟🌟

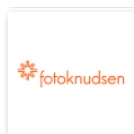
Gjelder nå!



STORMBERG RABATTKODER

Få 15% rabatt på din bestilling over 999

Gjelder nå!



FOTOKNUDSEN RABATTKODE

Lag en unik kalender! Få 50% rabatt

Gyldig til 26. januar



BLIVAKKER RABATTKODE

Få 20% rabatt på nesten all hudpleie med denne rabattkoden

Gyldig til 18. januar