

Endelig er der fred og ro ... Foto: Linda Kastrup

Så slap dog af!

Hvordan træder vi travle mennesker ud af hamsterhjulet? Hvad skal der til, for at vi kan få skuldrene lidt ned? Skal man arbejde med sig selv, forkæles af andre, eller simpelt hen bare ud et sted, hvor der ikke findes mobilforbindelse?

Berlingske undersøger roen. Dette er sidste artikel. De to forrige blev bragt 22. og 31. juli.



»Vi skal **en tur i høet.**
Bevares, det har vi
vel alle brug for«

Der er noget ret beroligende i at smide sit tøj og trække i hvid morgenkåbe og slippers og slentre ud i en spa og vide, at fra nu af er det ude af ens hænder. Fra nu af er der nogen andre, der sørger for, at man har det godt. I det mindste i nogle timer ... Velkommen til tredje del af serien »Så slap dog af«.

Udrensning. Mudder til ansigtet og salt og olier til fødderne.
Foto: Linda Kastrup



Kraxenofen - de eneste i Danmark. Konceptet er kendt fra Alperne, og går ud på, at man får en form for dampbad gennem hø. Foto: Linda Kastrup

Mmmm ... Mudder i hele ansigtet.
Foto: Linda Kastrup



Man sætter sig til rette i en lille alkove i væggen, som er beklædt med halm, får et klæde for, så dampene bliver tæt på kroppen, og så hvisler dysserne, og dampen stiger ud gennem halmen. De æteriske olier og halmen tilsammen skal give en skøn form for velvære, og det gør de bestemt også, men noget andet træder i forgrunden: En sær lykkfølelse bobler frem, og måske er det olierne, måske er det duften af halm, som hurtigt hiver fat i minder fra barndommen. Man er ganske enkelt helt klar til den halve times massage, som følger efter. Mmm ...

Her er mange unge kærestepar - og også nogle, som ser ud som om de har kendt hinanden i rigtig mange år. Og så er der en del veninder, som går rundt i de hvide badekåber og hygger. Nogle spiser frokost, andre tager sig et saltfodbad eller svømmer, og hele tiden er der rift om pladserne ved kanten af infinity-poolen, hvor man kan hænge ud og kigge direkte ud til det slot, som Shakespeare gjorde berømt, og som er kronjuvelen af seværdigheder i det Nordsjælland, som er så populært hos turisterne. Derfor er der også en del udlændinge blandt gæsterne, og man fornemmer, at Hamlets »to be or not to be« også runger i hovedet hos dem. Hvem man er, afhænger af, hvordan man har det, og skulle man føle en snert af protestantisk skyld over at give sig selv så meget forkælelse, så kan det hjælpe at minde sig selv om, at man ikke er så meget for andre, hvis man ikke har noget overskud.

Lyder det som en virkelig dårlig undskyldning, og som en overklasse-fidus til lige at blive lidt lækker? Ja, ok, men faktisk kan man få en halv dags spa her for 350 kroner, og det inkluderer blandt andet saunagus i den smukke sauna nede på stranden foran hotellet.

Gys og gus

Vanillie og lavendel og citrus kommes på skift på de varme sten. Saunagus er blevet ekstremt populært de senere år, så vi sidder tæt sammen, mens gusmesteren guider os gennem gusen med to pauser, hvor alle spurter ud og kaster sig i Øresunds lidt kolde bølger. Og som alle andre gange, jeg har været til gus, så ansporer den fælles oplevelse til, at man begynder at tale med hinanden. Det er svært at forlade spa-området, men middagen kalder. Med rynkede tæer som små rejer og med blød hud som en babys numse går vi mod middagen med stor appetit.

På Marienlyst Strandhotel er der tre restauranter at vælge imellem, og vi indtager vores pladser på Restaurant 1861, mens bølgernes skvulper op på stien ti meter fra vores bord på den anden side af ruden. Og så er det, at vores nyligt rensede kroppe må finde sig i, at vi simpelt hen ikke kan sige nej til de lækreste hjemmelavede flæskesvær ... Maden smager ekstra godt, når sanserne er blevet vakt gennem en hel dag, hvor man for første gang i lang tid faktisk opdager, at man ikke bare er hjerne, men også krop.

Det trækker at sidde i sommernatten og drikke Aperol, men inden går vi lige på opdagelse rundt i det gamle badehotel. Tilbygningerne er fine, men det, der giver stedet noget ekstra, er alle de gamle ting og sager, som er blevet stående rundt omkring siden 1861, hvor badehotellet åbnede. De forskellige ejere har sørget for at hive til huse af kunst og dimser. Der er busten af Christian IX, der er nogle skønne royale portrætter fra halvfjerdsenerne, der er helt overraskende et skitse-maleri af Rubens, og ikke mindst er der Marienlyst-salen, som har de smukkeste art deco-lysekroner og guldlammeller rundt omkring. Vi taler om, at man nærmest kan mærke de mange fester i lokalet gennem årene. Men strandhotellets største tiltrækning er i virkeligheden, at de ansatte virker stolte af at arbejde her og pusle om gæsterne.

Da vi går mod baren, hører vi klavermusik. Vi går efter lyden, og rundt om et hjørne sidder en enlig mand kun iført en af de hvide morgenkåber og spiller på et flygel.

M Af Maise Njor
manj@berlingske.dk

Man skal fandeme altid gøre alting selv«, sagde min veninde, og hun har jo ret: Voksenlivet er fuld af det dér ansvar. Der er altid noget, der skal ordnes, og hvis man tror, at man nogensinde kommer til bunds i bunkerne, kan man godt tro om igen.

Så det der skal til, er nogle gange noget forkælelse. Nogen andre, der gør noget for en. Spa handler jo ikke bare om at få varmet musklerne og få svedt urenheder ud. Der er mere på spil - det handler om, at man går derfra og er ok. Altså helt igennem i orden. I krop og sind.

I Helsingør ligger Marienlyst Strandspa, som i foråret blev kåret som »Årets spa« til Danish Beauty Award, og man forstår godt hvorfor. Ikke alene er det svært for andre at konkurrere med udsigten til Kronborg - der er også to behandlinger, som et helt unikke i Danmark: Vi skal prøve en tur i kobberrummet, og vi skal en tur i høet. Bevares, det har vi vel alle brug for ...

Mudderbad

Min veninde og jeg træder ind i kobberrummet, som har fliser på væggene, der ligner irret kobber, og neden for bænken er der fem kobber-kar. Alle sidder artigt og får at vide, at vi skal stikke fødderne i det varme vand, mens vi nipper til hver vores lille anretning med nødder, vandmelon og en sjus bestående af Spirulina - og grapejuice til at tage den grimme smag. Spirulina er algepulver, som efter sigende virker udrensende, og smager normalt som at slikke bunden af en sommerdoven skovsø, men i denne cocktail smager det ligefrem dejligt.

Herefter kommer spa-guiden rundt med en blanding af salt og en balsam fra Karmameju, som fødderne skal smøres ind i, før de igen kommer en tur i kobber-karret. Kobber har i århundreder været kendt for at have en udrensende effekt, og det samme har visser typer mudder. Derfor får vi hver udleveret en

håndfuld af den grå-brune masse, som vi smører i ansigtet. Og så sidder vi ellers i det »caldarium« (en type varmt rum, som er blevet brugt helt tilbage til de gamle romerske bade), som ligger ved siden af, og jeg har på fornemmelsen, at vi alle fem døser lidt i varmen, mens mudderet trækker urenheder ud af vores trættede ansigter, og vi glemmer alt om arbejde og forpligtelser og voksenliv.

Men vi stopper ikke her: Kroppen skal også smøres ind, og det sker i et lille hyggeligt rum ved siden af. Ved hver plads er en bakke med tre slags mudder i forskellige nuancer, som til forveksling kunne ligne chokolademousse. En mudder til den sarte hud på halsen og underarmene, en til kroppen, og en grov til benene. Selv om vi ikke kender hinanden allesammen bliver stemningen hurtigt barnlig og fnisende, mens vi smører os ind. Faktisk kan vi ikke rigtig stoppe, for hvornår har man sidst fået lov til at lege med mudder?

Efter tyve minutter begynder det at regne fra loftet, og stille og roligt glider mudderet af, og en blød krop kommer til syne. Vores spa-guide slutter af med at tilbyde os en ansigtsolie, og hele oplevelsen har været så himmelsk, at det er svært ikke at komme til at købe den kobber-børste, som angiveligt skulle fjerne urenheder og generelt gøre dig i besiddelse af et lækrere korpus. Jeg kan pludselig mærke, at kobber-tørborstning er vejen frem, og det er jo typisk det, der sker, når man bliver forkælet i en spa: Man får en fornemmelse af, at dette er første dag i ens nye liv.

En tur i høet

Så er det tid til næste behandling, som handler om at sætte sin badedragtbeklædte popo i en af de fem stole med det Harry Potter-agtige navn »Kraxenofen«. Ordet er hentet fra de kurve, man i gamle dage hentede hø hjem i, når man havde høstet i Alperne, og efter sigende skulle hø have en god virkning på vejrtræningen og være anti-inflammatorisk.

Marienlyst Strandhotel

Badehotel fra 1861, der er blevet renoveret i etaper og i dag rummer 227 værelser.

Hvis man ikke vil overnatte, kan man nøjes med at booke en halv dags spa, som bl.a. giver adgang til sauna, swimmingpool, udendørs jacuzzi og infinity-pool. Desuden er der saunagus på udvalgte tidspunkter, der er gratis strand-yoga om sommeren, og det er muligt at låne kajaker, kano, SUP og cykler. Og som det ægte strandhotel, det er, kan man naturligvis også spille petanque og krocket.

Berlingske var inviteret af Marienlyst, som ikke har haft indflydelse på artiklen.

SLAP AF