

100 % VELVÆRE I

AUTENTISKE ANTALYA

Hvis du er ved at planlægge en aktiv forårsferie med masser af velvære, så overvej Antalya. Her kan du både hike, riverrafte og give kroppen nyt liv med et hamambesøg. Og måske endda knække koden til et ekstra langt liv.

Tekst **Mette Damgaard Petersen** Foto **Hotel Barut Acanthus & Cennet og privat.**

Hvad er opskriften på et dejligt langt liv uden sygdom? Det vil de fleste af os gerne vide, og i bjergene uden for Antal-ya i Tyrkiet lader de til at kende hemmeligheden. Her kører jeg lige nu rundt i en hvid jeep på de støvede, ujævne grusveje.

Vi er en gruppe på otte på natursafari. Snart holder vi ind ved bestemmelsesstedet, og heden slår mig i møde, idet vi træder ud i solen og forlader den svalende aircondition. Med rygsække og vandrestøvler på begiver vi os af sted langs den stenede bjergsti.

Sveden pibler hurtigt frem, så det er kærkomment, da vi kort efter passerer en naturlig kilde med det reneste iskolde vand, som hurtigt slukker tørsten. Lidt længere fremme går en flok geder og græsser i selskab med et æsel. Dyrene virker til at være vant til mennesker og betragter os blot afslappet, mens vi fotograferer løs. Vi fortsætter til et udsigtspunkt, sceneriet her er fænomenalt. Bjergkæderne strækker sig uendeligt i alle retninger i det disede sollys, og i bunden af de dybe dale ligger klare, blå bjergsøer. Vi er ramt af hedebløge, og derfor bliver vandreturen i dag forholdsvis kort, men der er rig mulighed for vandring i egnen.

DET ENKLE LIV

Efter vandreturen ankommer vi til en lille lokal landsby. På det hyggelige brostenstov med klatreroser op ad de rustikke stenmure finder vi en lille café, hvor byens aldrende, krumbøjede herrer sidder på rad og række på en bænk og drøfter verdenssituationen. De smiler venligt, idet vi slår os ned og straks får serveret en klar, stærk tyrkisk frugt med små syltige blomster til.

“Mange der lever i de små landsbyer herude i bjergene bliver usædvanligt gamle, de fleste omkring 90, størstedelen lever et helt liv uden hospitalsophold,” fortæller vores guide Cengiz. “Luften er ren, og familierne lever simpelt som for hundrede år siden. De har små dyrehold på gårdene, hvor det er helt almindeligt, at man bytter med hinanden i stedet for at købe og sælge, for eksempel æg for mælk eller kød,” fortsætter han.

De lokale bondefamilier har et tæt forhold til naturen og har i generationer brugt lokale planter og urter som lægemidler, eksempelvis laurbærblade, som benyttes flittigt til alle mulige formål.

“Man har gennem tiden fundet ud af, hvad der virkede ved en ganske enkel metode,” siger Cengiz alvorligt.

“Man afprøver dem bare lige på svigermor først ...” siger han og holder en kunstpause.

“Kan hun klare mosten, ved vi, skidtet virker – og hvis ikke, så ja pyt,” griner han.

LOKAL KOGEKUNST

Ved frokosttid ankommer vi til en gammel have med et lille hyggeligt spisested. Her har lokale kvinder tilberedt traditionelle tyrkiske retter af egnens råvarer. >



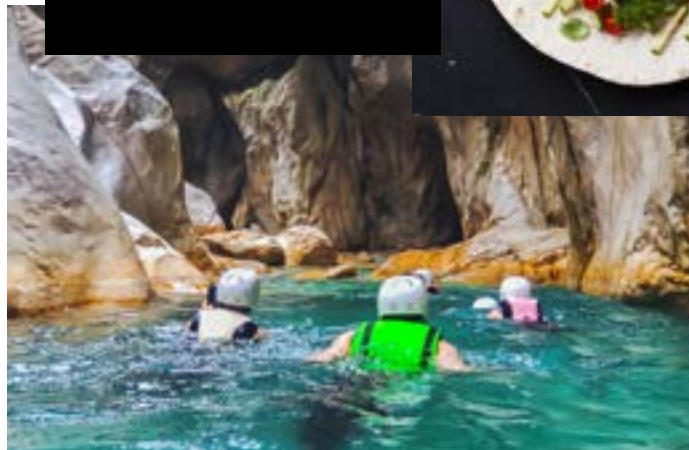
VIL DU MED TIL ANTALYA?

REJS: Vi fløj med Turkish Airlines, se turkishairlines.com

BO: Vi boede på Hotel Barut Acanthus & Cennet, se baruthotels.com

SPIS: Vild med fisk? Prøv Club Arma, se clubarma.com.tr

OPLEV: Vianoblis tilbyder natursafari med bl.a. hiking, grottebesøg og riverrafting. Kan også arrangere vandreture på ca. 30 km pr. dag med overnatning i hytter undervejs. Se vianobilis.com





Vi bydes på stærkt krydrede sammenkogte gryderetter af kød og grønsager med ris, kartofler og frisk yoghurt dressing som tilbehør. Kvinderne, som er iført kulørte, mønstrede gevandter, præsenterer selv retterne med stolthed i blikket. Maden er virkelig veltillavet og lækker, her får man fornemmelsen af at få lov at smage på det autentiske Tyrkiet langt fra turistfælderne. Vi indtager frokosten på rustikke bænke under et skyggefuldt 500 år gammelt smukt træ.

Vores natursafari afrundes med et besøg i en imponerende grotte. Da vi nærmer os indgangen, står de knejsende klippevægge stejlt omkring os. I en busk langs stien hvisler to sorte slanger hidsigt, og vi bevæger os i en stor bue udenom. Vi hopper om bord i en lille gummibåd. Der bliver tyst, da vi sejler ind, og kun den dæmpede lyd af årerne, der glider sagte gennem vandet, høres. Vi omslutes af mørket, indtil vi når frem til enden af grotten, hvor lyskegler fremhæver de fascinerende formationer og særprægede strukturer, der vrider sig op ad de fugtige klippevægge.

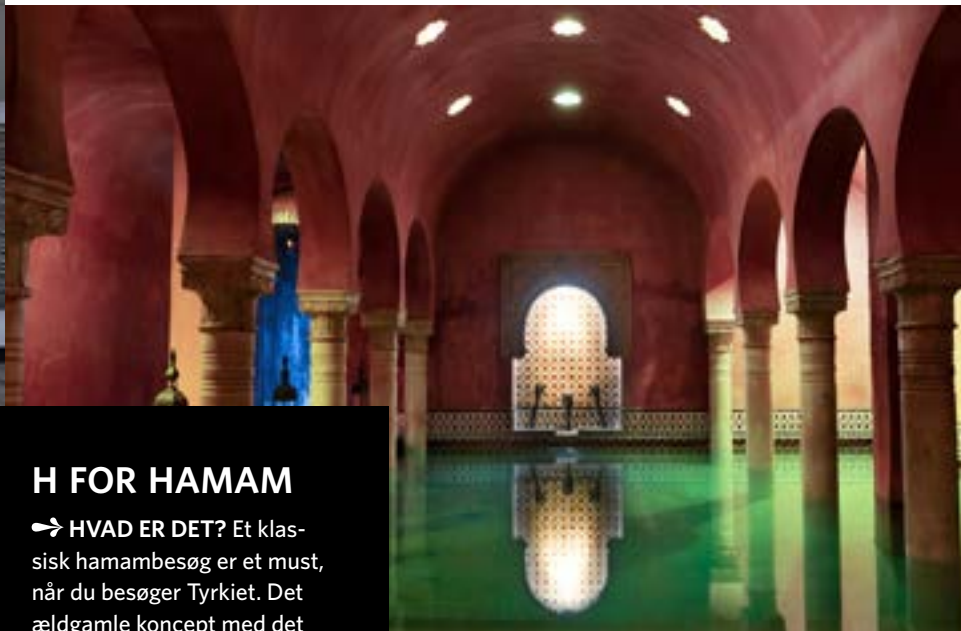
Da vi kommer tilbage til hotellet sidst på eftermiddagen, venter en forfriskende dukkert i den indbydende isblå pool. Herligt!

ANTIK UNDERHOLDNING

Der er rig mulighed for kulturelle udfoldelser i Antalya. Vi besøger Antalya Museum, som har en enestående samling af artefakter, blandt andet kendte statuer som frugtbarhedsgudinden Afrodite og Zeus fra den græske mytologi. Herefter går turen videre til det antikke amfiteater Aspendos. Dette velbevarede bygningsværk med plads til 15.000 mennesker står majestætisk og hvisker fortidens fortællinger om de grusomme gladiator kampe, der har fundet sted – og hvor de sultne tigre blot skulle bruge 3-4 minutter på at fortære et menneske. Gisp!

Turen fortsætter med et besøg i 'Den gamle by' Kaleici og basaren i Antalya og slutter i den hyggelige havn med middag på den elegante fiskerestaurant Club Arma, som skuer over havet fra sin spektakulære klippeafsats. Vi får serveret aborre, helt enkelt komponeret med nykogte kartofler og friske salater. I skumringstimen farver solens sidste stråler himlen i alverdens røde nuancer og skaber en magisk stemning.

Mæt af oplevelser ender jeg dagen hjemme på det 4-stjernede hotel Barut Acanthus & Cennet. Det er perfekt placeret lige ud til strandpromenaden og stilrent indrettet med marmor gulve og moderne design. Og egen jacuzzi på altanen. Ahh ...



H FOR HAMAM

➔ **HVAD ER DET?** Et klassisk hamambesøg er et must, når du besøger Tyrkiet. Det ældgamle koncept med det flisebelagte rum med den store opvarmede marmorflade i midten, hvor man kunne vaske sig før bønner, opstod i det islamiske Mellemøsten. I dag er det tyrkiske bad dog lige så kendt for sin velværefunktion.

➔ **HAMAM HERHJEMME?** Fx Hammam & Spa Copenhagen i Nordvest eller Sofiebadet på Christianshavn.



BALSAM FOR KROP OG SJÆL

Det er blevet sidste dag inden hjemrejsen, og jeg skal til enetime i yoga. Instruktøren ankommer, solbrændt, sporty og smilende. Da heden er for voldsom udenfor, foregår timen i fitnesscenterets spejlsal. Vi har haft et hektisk program, så hun foreslår en afstressende, meditativ yogatime med fokus på åndedrættet og stræk. Hun anviser dæmpet øvelserne, blot med små umærkelige tegn, et blik, en bevægelse. De blide, balancerende stillinger og dybe åndedræt er ren nydelse, og jeg kan tydeligt mærke, hvordan batterierne langsomt genoplades.

Genopladningen fortsætter i hotellets spa, hvor vi skal forkaeles med hamam – den traditionelle tyrkiske badeceremoni. Første step er at iklæde sig en farverig pestamals (håndklæde). Da vi er blevet placeret på bløde brikse i et opvarmet rum med dæmpet meditationsmusik, indledes behandlingen med en ansigtsmaske, som en kosmetolog nænsomt påfører min solvarme hud med en pensel. De blide strøg føles behagelige, nærmest som et kærtegn. Da masken er trukket ind, vaskes den forsigtigt af. Så henter en lav, smilende kvinde mig, tager mig i hånden og fører mig ind i et kuppelformet baderum.

“I Tyrkiet bliver stillestående karbade anset for urene, da det

betragtes som at bade i sit eget skidt. Derfor foregår al vask i en tyrkisk hamam med rindende vand,” forklarer kvinden.

Jeg ligger på en stor aflang marmorsten, også kaldet Mavestenen, i midten i rummet. Her er en intens duft af sæbe, og rummet emmer af fugt akkompagneret af lyden af dryppende vand. Først skrubber den erfarne behandler hele min krop med en ru kamelhårshandske. Den eksfolierende behandling afstøder de døde hudceller, så huden bliver frisk og fornyet, og blodcirkulationen øges. Herefter fremstiller hun enorme mængder sæbebobler ved at gnide sæbe i en våd lærredspose. Hun placerer en vibrerende, nærmest svævende sky af sæbeskum på min mave og sæber mig ind fra top til tå med lange strøg. Det føles frydefuldt fløjlsblødt. Til sidst hælder hun kaskader af lunken vand over mig. Da hun rækker et håndklæde frem mod mig, tror jeg fejlagtigt, at hun vil give mig det, men nej, hun tørrer mig da også grundigt over det hele. Det her er virkelig forkælelse!

Jeg føler mig på alle måder genfødt og genopladet, da jeg senere forlader hotellet og begynder hjemrejsen. Om mit lille visit i det smukke Tyrkiet så også har en livsforlængende effekt – tjå, det må jeg vente med at finde ud af. *