DIN REPORTASJE

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

OKTOBER 2026



Derfor ELSKER familien **Albir**

Grått hår?

FRIHET under Sydens **SOL**

Bli med Veiviseren: PEGO!

SPANIA er BEST

Kilden til **EVIG UNGDOM**

Et eksentrisk LIV

Med **hjertet** mellom TO LAND

VALYSIA
REAL ESTATE & PROPERTY CARE

En solfylt oase for familien eller
et investeringsprosjekt med
solid avkastning?



Vi identifiserer potensial, åpner dører til lukkede markeder og skreddersyr morgendagens eiendomshandler.

Fra håndplukkede ferieparadis til komplekse investeringsprosjekter – vi kombinerer skandinavisk presisjon med spansk markedskraft.

WWW.VALYSIA.ES / INFO@VALYSIA.ES
+34 613 716 979 - WhatsApp og telefon

INNHOLD

7 Med hjertet mellom to land
14 To veier til det perfekte smilet
18 Luksusboliger - brøkdel av prisen
22 Familien stortrives i Albir
28 Nye eiere på legeklinikken
32 Fysioterapi og helsereiser
34 Kilden til evig ungdom
37 Kan man bli kvitt grått hår?
40 Broen til et bedre liv
42 Bli med Veiviseren til Pego!
47 Magiske Cova Tallada
50 Pappa er stolt av Marianne
54 Ta kjellerlukten på alvor
58 Frihet under sydens sol
64 Verdensmester i det gode liv
66 Hertuginnen av Alba
70 Pizza for alle pengene!
74 Tapas og vinsmaking
78 Sarahs hjørne - fant drømmehuset
81 Hvorfor er smertene fortsatt der?













Costablanca
skandinaviske produkter
Shop Orihuela - Shop Alfaz del Pi - Online shop Soon
www.supercostablanca.es

DIN REPORTASJE

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

INCREASE your sales

Our customers are doing well!

1. Advertorial 2 pages:
€ 1190

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our Facebook pages with almost 50 000 followers.









2. Advertorial 3 pages + ad:
€ 1690

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our Facebook pages with almost 50 000 followers.





3. Advertisement (ordinary page):
€ 680

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our Facebook pages with almost 50 000 followers.



IVA (VAT) is not included in the prices.

DIN REPORTASJE / TU REPORTAJE
post@dinreportasje.es - www.dinreportasje.es

Hvor blir *tiden av?*



Det er et spørsmål jeg stiller meg oftere og oftere. For tolv år siden startet jeg Din Reportasje. Da var det kun et online-prosjekt, født ut av en lidenskap for de gode historiene og menneskene her på Costa Blanca. Men det var i 2017 det virkelige eventyret skjøt fart. Det var da vi trykket den aller første papirutgaven av magasinet du holder i hendene akkurat nå.

Når jeg ser tilbake på det tiåret som snart har gått, må jeg innrømme at det kribler litt ekstra i magen. Å drive et skandinavisk magasin i Spania i ti år er ingen selvfølgelse. Det har krevd sene kvelder, liter på liter med kaffe, og en god porsjon pågangsmot. Men jeg har ikke gjort dette alene. Jeg må rette en enorm takk til det fantastiske teamet mitt. For noen supre jenter jeg har med meg! Uten deres innsats og gode energi, hadde ikke dette magasinet vært det samme.

Gjennom disse ti årene har Din Reportasje vokst til å bli så mye mer enn bare blekk på papir. Vi har blitt en brobygger. Vi har hatt det privilegiet å løfte frem hjertevarme veldedighetsprosjekter som gjør en reell forskjell i hverdagen til folk, til de fengende historiene om menneskene som satser alt på drømmene sine.

Samtidig har en av våre viktigste oppgaver vært å navigere i jungelen av tilbud her på Costa Blanca. Vi har ønsket å være en trygg guide for deg som leser. Ved å trekke frem de beste bedriftene, de flinkeste fagfolkene og de mest unike opplevelsene, har vi ønsket å hjelpe deg med å finne de virkelige gullkornene i hverdagen. Når jeg hører fra lesere som har funnet sin nye favorittrestaurant, en pålitelig tannlege eller et spennende kulturtilbud takket være oss, da vet jeg at vi har lykkes med det vi satte oss fore.

Det gjør meg oppriktig glad å tenke på alt vi har skapt sammen. Det er en stille stolthet i det å se at produktet vi har lagt så mye sjel i, betyr noe for folk. Uten dere – våre trofaste lesere og våre fantastiske annonsører som har hatt troen på oss år etter år – hadde ikke denne reisen vært mulig.

En ekstra stor takk vil jeg også rette til alle dere som følger oss digitalt. Fellesskapet vårt på Facebook-sidene til Din Reportasje og Costa Blanca for Skandinaver vokser for hver dag som går, og det er utrolig gøy å se det engasjementet dere viser der inne. Tusen takk for alle liker, kommentarer og delinger, det er faktisk veldig viktig for oss!

Nå står vi på terskelen til et nytt år. I 2027 feirer altså Din Reportasje ti år som papirmagasin. Ti år! Det føles nesten uvirkelig. Et slikt jubileum kan selvfølgelig ikke gå upåaktet hen. Nøyaktig hva vi skal finne på, sitter jeg faktisk og funderer på akkurat nå. Skal vi invitere til en storslått jubileumsgalla? Eller kanskje skal vi lage en helt spesiell samleutgave med de mest minneverdige øyeblikkene fra det siste tiåret?

Idéene er mange, og hodet koker i positiv forstand. Men uansett hva det blir, så lover jeg at det skal merkes at vi feirer ti år på trykk. Frem til planene er spikret, vil jeg bare takke for at dere deler denne reisen med oss. Takk for de første ti årene – jeg gleder meg til fortsettelsen.

Varm hilsen,

Ann-Louise Gulstad ♥

Utgiver: Din Reportasje
Redaktør: Ann-Louise Gulstad
Redaksjonsassistent: Sissel I. Rotmo

Design magasin: Vigdis Anfinnsen
Design forside: Gry Elise Nyland
Bidragsyter: Luis Ramirez

DIN REPORTASJE 10 år

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

2017 - 2027



Jubileumstilbud

– DIN REPORTASJE FYLLER 10 ÅR!

I 2027 fyller Din Reportasje 10 år, og det vil vi feire sammen med deg!

Vi tilbyr en eksklusiv mulighet for virksomheter på Costa Blanca – eller med tilknytning til området – til å nå ut til et kjøpesterkt og engasjert skandinavisk publikum.

BLI SETT - BLI KJENT - NÅ UT TIL FLERE!

Kun **290 € + IVA**

For kun **290 €** (+ IVA) publiserer vi annonsen din på to av de største og mest etablerte Facebook-plattformene for skandinaver på Costa Blanca – der din bedrift kan bli synlig for et stort og engasjert publikum!

Dette får du:

- 1–3 bilder som presenterer din bedrift
- Opptil 50 ord med ditt budskap og dine kontaktdetaljer

For å sikre best mulig synlighet tilbyr vi et begrenset antall annonseplasser hver måned. Jubileumsprisen gjelder for bestillinger frem til **1. mars 2027**.

Vil du bli sett? Ta kontakt med oss i dag!

post@dinreportasje.es



Edith og Odd solgte drømmehuset på Costa Blanca, men Spania-livet gir de ikke opp.



EN FELLES LIDENSKAP: Edith og Odd Gilje har alltid likt å reise, og planla tidlig at de skulle bo i utlandet når de ble pensjonister.

Av Ann-Louise Gulstad

Ekteparet Gilje har alltid vært opptatt av å reise og bli bedre kjent med verden utenfor Norge. Det var grunnen til at de bestemte seg for å flytte utenlands når de ble pensjonister. Da arbeidslivet var over, pakket de koffertene og satte kursen mot Costa Blanca, som ble deres faste hjem i elleve år.

DR møter paret i en flott villa i La Marina, kun et steinkast unna der de bygde sitt eget hus tilbake i 2012. Odd møter oss i inngangsporten, og leder oss inn i hagen, hvor kona sitter og koser seg ved bassenget. Det er tydelig at livet behandler dem godt, for man skal lete lenge etter sprekere og mer oppegående pensjonister.

– Det kan være at det fantastiske klimaet her har holdt oss unge, smiler Edith (77). Det kan jo også ha noe med saken å gjøre at nesten alle vennene våre i området er en del yngre enn oss. Uansett er vi aktive og finner på noe hele dagen, spesielt her i Spania. Hver morgen når vi står opp, lager vi en plan.

De ber oss inn i huset, hvor vi blir ønsket velkommen av valpen Stella som snuser opp og ned på kameraet.

-Tidligere hadde vi to av disse, sier Edith. De bodde sammen med oss i alle år i huset vi bygde. Vi var fast bestemte på at vi ville ha en ny hund. En hund er jo en annen faktor som holder deg ung, smiler hun lett og tar hunden i armene.

Livet på hjul

Ekteparet stortrives i hverandres selskap, og det har de gjort i 58 år. Etter at de hadde vært kjærester et og halvt år, giftet de seg i 1967. Siden den gang har reising vært deres store, felles lidenskap.

– Vi har reist mye siden den gang, smiler Odd (78). Jeg kjørte turbuss i hele Europa i mange år, og flere ganger slo både Edith og barna seg med. Jeg ble en trygg og stødig sjåfør, noe som har kommet godt med på våre reiser gjennom Europa til Spania og tilbake til Norge.

Edith legger til:
-Ja, jeg vet ikke hvor mange mil jeg og Odd har lagt bak oss på kontinentet, spesielt i Spania. På Costa Blanca er vi lokalkjente, det finnes knapt et hjørne vi ikke har besøkt opp gjennom årene.

Paret forteller at drømmen om å flytte til utlandet startet tidlig. De var likevel enige om å vente til de ble pensjonister. Det nye hjemmet skulle nemlig bli et friskt utgangspunkt for reisen videre i livet.

– Da vi endelig sluttet å jobbe, sjekket vi ut mange land, opplyser Edith. Vi vurderte en stund både Frankrike og Portugal, hvor vi hadde reist en del tidligere. Tyrkia var også på listen, men den tanken droppet vi fort. Odd nektet å bo et land hvor en tredjedel av kvinner ifølge statistikker har vært utsatt for fysisk eller seksuell vold.

Drømmen i La Marina

Da de ble bedre kjent på Costa Blanca, falt brikkene på plass. Det unike mikroklimaet med over 320 soldager i året, gunstige levekostnader og et veletablert norsk miljø gjorde at paret bestemte seg for at dette var det rette stedet for pensjonisttilværelsen.

– Nærheten til flyplassen var spesielt viktig for oss, sier Odd. Derfor var La Marina, som tilhører Elche kommune, helt ideell. Vi ønsket ikke å brenne broer, men heller legge til rette for besøk fra venner og familie i Norge. Vi har både barn og barnebarn, og de var flittige til å besøke oss så snart det var skoleferier.

Etter å ha sett på flere eksisterende hus til salgs, bestemte de seg for å bygge nytt fra bunnen av.

– Husprisene var veldig gunstige i dette området på den tiden. Prisforskjellen mellom å bygge nytt eller kjøpe brukt var ikke stor. Dette skyldtes spesielle tiltak fra myndighetene for å få i gang boligbyggingen igjen etter finanskrisen, som traff Spania hardt. Kronekursen var jo også veldig sterk i forhold til euroen den gangen.

Huset blir til

Hele byggeprosessen tok rundt ett år, og det store huset reiste seg raskt.







DET GODE LIV: Selv om ekteparet nå bruker kun noen få måneder hvert år på Costa Blanca, nyter de det gode liv på akkurat samme måte som da de var herre i eget hus.

– Alt gikk overraskende smertefritt, sier Edith. Vi leide et hus i Gran Alacant mens byggingen pågikk, slik at vi fikk fulgt med på hele prosessen. På grunn av strenge sikkerhetsregler fikk vi imidlertid aldri gå inn på selve byggeplassen. Der var de kjempestrenge!

Det var et veletablert firma som bygde huset, som i utgangspunktet var et kataloghus.

– Vi er så heldige å ha en sønn som er teknisk tegner, så han tegnet det om etter våre ønsker. Alt ble akkurat som vi ville ha det, og vi var lykkelige da vi endelig fikk overlevert nøklene. Huset var så perfekt som det kunne bli. Vi likte spesielt godt det store svømmebassenget, noe som sto øverst på ønskelisten vår.

Jobb, hobby og appelsiner

Her bodde de halve året gjennom elleve innholdsrike år. Dagene ble fylt med spansktimer, ferske appelsiner fra det lokale markedet og et nabofellesskap som raskt ble som en utvidet familie.

– Vi hadde det fantastisk godt her i alle år, smiler Odd. Vi elsket klimaet og koste oss med å være vertskap for alle som kom på besøk.

For Odds del ble likevel pensjonisttilværelsen i Spania alt annet enn passiv.

– De siste ti årene før jeg ble pensjonist, jobbet jeg som salgsansvarlig for nyttekjøretøy hos Bertel O. Steen Rogaland. Da vi flyttet til Spania, startet jeg like greit mitt eget firma. Så lenge jeg hadde en PC, kunne jeg jobbe fra hvor som helst i verden. Det ble riktignok mye reising til Norge for kundemøter, i tillegg til fabrikkbesøk hos samarbeidspartnere i Spania, Tyrkia, Polen og Tyskland. Jeg selger for øvrig fortsatt busser til Norge. Dette er både jobben og hobbyen min.

Paret foreslår vi avslutter intervjuet over en lunsj på La Marina-stranden, kjent som en av Costa Blancas vakreste. Turen dit tar kun noen minutter med bil. Den gylne sanden glitrer i solen.

-På strandbaren her har de veldig gode tapas, sier Odd. Jeg inviterer i dag. Vi får finne et bord så nærme havet som mulig. Utsikten er jo bare helt fortreffelig.

Det kommer både kjøttkaker, croquetas og russisk salat (som egentlig er typisk spansk) på bordet. Det er deilig å sitte i skyggen, og beskue det turkise havet.

-Dette er det gode liv, sier Edith. Om jeg skulle beskrive våre opphold her på La Marina, så hadde det vært akkurat de tre ordene. Det gode liv. Været inviterer til utendørs aktiviteter, man er aktiv hele dagen, og så får man stunder som dette. Kan det bli noe bedre?

Lærte seg spansk

Ekteparet kan fortelle at noe av det første de gjorde da de kom til Spania, var å melde seg på spanskkurs slik at de kunne kommunisere med spanjolene.

– Vi var opptatt av å integrere oss, sier Edith. Det betyr mye om man kan noen gloser og klarer å holde en samtale gående på spansk. Da åpner det seg mange nye dører.

Mens dagene ble fylt med spansktimer og ferske appelsiner fra det lokale markedet, fant begge raskt sin plass i lokalmiljøet.

– Det var lett å finne nye venner her nede, for det meste engelske og norske, men også noen spanske, fortsetter Edith. Jeg var med i flere foreninger, både en strikkeklubb og en crafting group. I tillegg var jeg med på å starte en søppelplukkegruppe. Det er nå ti år siden, og gruppen eksisterer fortsatt og jeg deltar fremdeles når jeg er på Costa Blanca. Vi meldte oss også inn i Den Norske Klubben i Gran Alacant, der vi satt i styret i flere år.

Ekteparet var også travelt opptatt med mye besøk fra Norge, fra både familie og venner.

-Uttallige merkedager ble feiret i huset vårt, som begge våre 70 års dager, og gullbryllup med 30 gjester i flere dager. Edith's søster feiret både 70 og 75 år her nede, og vår datter feiret sølvbryllup. Ellers hadde vi familien på besøk for å feire jul åtte ganger. Hvem av barnebarna ville vel feire jul i kalde Norge, når det var et oppvarmet basseng og solskinn i Spania hos besteforeldrene, ler Odd.

På tross av 11 fantastiske år i drømmehuset på Costa Blanca, bestemte ekteparet seg for å selge det og flytte tilbake til Norge i 2023. Det var Edith som tok avgjørelsen, etter at hun fikk diagnosen brystkreft.

Et vendepunkt

– I utgangspunktet var vi aldri redde for å bli syke i Spania, da vi i alle år har opplevd det spanske helsevesenet som fantastisk. Men plutselig ble jeg redd, og jeg kjente at jeg trengte å ha mine nærmeste rundt meg. Det var et tungt valg, men det var det riktige. Jeg var heldig, ble frisk, og i dag stortrives vi i hjemmet vårt i Sandnes. Vi kom raskt inn i det "gamle livet" igjen, takket være familien og gode venner.

Selv om huset er solgt, har ikke paret forlatt Spania. De tilbringer fortsatt flere måneder i året under den spanske solen, men nå bor de som regel hos venner.

– Vi har mange norske venner som fremdeles har feriehus her nede. Vi får låne husene deres når vi vil, og vi føler oss kjempeheldige. Til gjengjeld leker vi litt vaktmestere når vi er her, smiler Odd.

Når de blir spurt om de ikke savner "drømmehjemmet", rister begge på hodet.

Fortsetter reisen

– Vi trives veldig godt med denne løsningen, for alt er så mye lettere nå, sier Odd. Vi hadde noen fantastiske år som herrer i eget hus, men nå slipper vi å tenke på reparasjoner og vedlikehold av ting og tang. Det er en tid for alt.

Edith legger til:



BYGDE DRØMMEHUST: Da ekteparet Gilje flyttet til Spania i 2012, bygde de et nytt hus siden det ikke var så mye dyrere enn å kjøpe brukt. I dag låner de huset til venner når de oppholder seg på Costa Blanca.

-Vi føler jo også at huset vårt ikke eksisterer lenger. De nye eierne har forandret på mye, og det er ikke det samme huset lenger. Det går helt greit å kjøre forbi, vi føler ikke vemod, kun glede når vi minnes alle de fine årene vi hadde der. Vi føler oss også mye friere til å reise utenfor Spania. Da vi eide eget hus, følte vi alltid at det mest praktiske var å feriere i Spania. Nå har vi blitt flinkere til å reise til andre steder, som for eksempel Italia. I fjor var vi der på ferie med både barn og barnebarn. Odd kjørte elbil frem og tilbake, og vi brukte en uke på turen hver vei. Vi var innom hele åtte land på veien, mens barn og barnebarn tok fly.

Nå er det kun én dag igjen før paret setter nesen hjemover mot Norge og Rogaland.

– Vi har vært på Costa Blanca i et par måneder denne gangen, og vi har hatt det helt herlig. Siden vi har gode venner i både Alfaz og Albir, har vi tilbrakt noen dager der oppe også. Vi føler egentlig ikke at det er så stor forskjell på livet nå og da vi bodde her fast. Det eneste minuset er de store koffertene og all bagasjen vi må drasse med oss frem og tilbake.

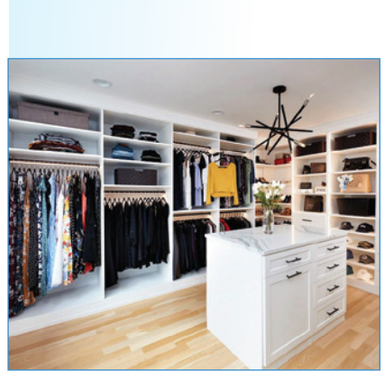
Når paret ser fremover, ser de for seg mange flere turer til Spania, men de har lært å ta en dag av gangen.

– Vi har fått kjenne på at livet og helsen plutselig kan ta en ny vending, sier Odd. Derfor håper vi bare at vi får holde oss friske, slik at vi kan fortsette å reise til dette fantastiske landet. Vi drar gjerne nedover i flere uker, både om våren og høsten. Vi har sett mye av Spania, fra sør til nord, men vi har fremdeles mange spennende steder på listen som vi vil besøke. Til høsten blir det nok en ny tur til La Marina. Denne gangen tar vi bilen fatt. Vi har jo god tid – resten av livet, faktisk. Så hvorfor ikke kose seg gjennom Europa en gang til?



KUN ÉN ULEMPE: Edith og Odd trives med den nye situasjonen, den eneste ulempen er at de i dag må dra på tunge kofferter når de reiser til Costa Blanca.

KITCHENS
Emilio





Smarte løsninger i alle prisklasser

Drømmer du om mer plass og system i garderoben?
Walk-in-garderobeskap gir rikelig med oppbevaring for sko og klær.





Komplett kjøkken med ovn, elektrisk tilbehør, kokeplater,
avtrekk, vask og kraner. Alle modeller finnes på lager.

Drømmekjøkkenet kan endelig bli virkelighet!

Vi ordner også uteplassen din. Alt snekkerarbeid tilpasses plassen. Vi gir deg utførelsen du ønsker. Uforpliktende prisoverslag.

c/ San Mateo 9, Los Montesinos - +34 645 297 616 - info@kitchensemilio.com - www.kitchensemilio.com

To veier til det *perfekte* SMILET





Sponset reportasje

Når tennene skal rettes opp, står valget mellom tradisjonelle metallklosser og usynlige skinner. Hos Albir Dental Studio fant søsknene Skye og Axel hver sin perfekte løsning.

Det å gå til tannlegen eller kjeveortopeden forbindes kanskje ikke alltid med ren glede, men for søskenparet Skye (14) og Axel (18) har de siste månedene vært en udelt positiv opplevelse. Begge er i gang med tannregulering hos Albir Dental Studio, som er kjent for å ligge helt i front når det gjelder digital tannpleie og avansert utstyr.

I gode hender

– Det første som slo oss da vi kom inn døren, var hvor flott og moderne klinikken er, forteller Axel. Jeg liker at de bruker det aller siste av teknologi, da jeg er vant med det fra klinikken vi brukte da vi bodde på Malta før vi flyttet hit i fjor. Alt føles så proft, og det gir en enorm trygghet.

Lillesøster Skye nikker samstemt.

– Ja, tannlegen og de som jobber her er snille. Jeg var litt spent på forhånd, men de fikk meg til å føle meg helt trygg og godt ivaretatt fra første stund. Jeg liker også at vi aldri trenger å vente lenge før vi kommer inn til tannlegen. Alt går så smidig.

Selv om målet er det samme – et sunt, funksjonelt og rett tannsett – har søsknene valgt to vidt forskjellige metoder.

Tradisjonell regulering

– Jeg foretrakk tradisjonelle "brackets", og det var egentlig et helt åpenbart valg, smiler Skye. Det virket som det enkleste og mest praktiske. Med vanlig regulering slipper jeg å tenke på så mye i hverdagen. Den sitter fast hele tiden, så jeg kan ikke glemme å bruke den eller miste den. Tannlegene anbefalte også at jeg valgte tradisjonell tannregulering, da den er svært effektiv på nesten alle typer bittfeil. Mitt problem er litt større enn min brors.

Hun forklarer at den største jobben ligger i baderomsrutinene.

– Det eneste jeg må passe på, er å pusse alt supergodt hver morgen og kveld, men det blir raskt en vane. Ulempen er at tannreguleringen synes godt når jeg smiler, men det går greit det også. Jeg får heldigvis strikk i forskjellige farger, og som jeg selv kan velge fargen på når jeg bytter hver måned. Det hjelper!

Når det kommer til smerte, kan hun berolige andre som vurderer det samme:

– Det gjør knapt vondt i det hele tatt. Det kan være litt ømt i et par dager rett etter at tannlegen har strammet strengen, men ellers merker jeg den nesten ikke. Det beste er at behandlingen bare har pågått i noen måneder, og jeg ser allerede forskjell på tennene mine.

Usynlig kjeveortopedi

For Axel var estetikken og fleksibiliteten i hverdagen det aller viktigste da han skulle velge behandlingsform. Han landet på SureSmile – et amerikansk system med skreddersydde, gjennomsiktige plastskinner som skiftes ut jevnlig.

– Jeg skal ærlig innrømme at jeg er litt opptatt av utseendet, ler han. Det fristet ikke veldig med en munn full av metall. Med SureSmile er skinnene nesten helt usynlige. Folk merker ikke at jeg har dem på en gang.

Den største fordelen for Axel er friheten skinnene gir.

– Det er utrolig deilig at jeg kan ta dem av når jeg skal spise. Jeg slipper at mat setter seg fast i reguleringen, og jeg kan spise akkurat hva jeg vil, enten det er epler eller biff.

Men friheten krever også en god dose selvdisiplin. Skinnene må nemlig være på i minst 20–22 timer i døgnet for å fungere optimalt.

Behagelige skinner

– Du må være strukturert. Tar du dem for mye ut, virker ikke behandlingen. Hver gang jeg har spist, må jeg pusse tennene før jeg setter skinnene inn igjen, det kan være litt krevende. Og jeg må innrømme at noen ganger så husker jeg ikke hvor jeg har lagt strikkene, og da må jeg dra ned til tannlegen og få flere. De tar alltid imot meg med et smil, noe jeg setter stor pris på!

Akkurat som søsteren Skye, ser han allerede endringer etter bare noen få måneder.

–Tennene flytter seg raskt, og det gir skikkelig motivasjon. Om jeg er heldig, vil behandlingen ta litt over et år. Og smerte? Akkurat som med vanlig regulering er det litt ømt de første timene etter at man bytter til en ny skinne, ellers merker jeg ingenting.

Uansett om man velger skinner eller streng, er søsknene skjønt enige om at teamet hos Albir Dental Studio har gjort reisen mot det nye smilet enkel.

-Ved hjelp av moderne 3D-skanning slapp vi den tradisjonelle, ubehagelige avstøpningsmassen i munnen, og alt ble planlagt digitalt på skjerm, smiler Axel. Tannlegen kjørte en skanner over tennene våre, og plutselig dukket hele munnen opp som en tredimensjonal modell på en stor skjerm. Det aller kuleste var at teknologien simulerte hele prosessen. Vi fikk faktisk se nøyaktig hvordan tennene våre kom til å se ut når vi er helt ferdige – før vi i det hele tatt hadde startet behandlingen!

– Ja, det gjorde at vi gleder oss mye til det endelige resultatet, skyter Skye inn. Når man vet nøyaktig hva man jobber mot, og ser det fine resultatet på skjermen, blir det mye lettere å motivere seg til både tannpuss og klosser i hverdagen. Siden jeg har tradisjonell tannregulering, vil behandlingen min ta litt lengre enn min brors, men ikke lengre enn et par år, avslutter hun.



DET RETTE VALGET: Skye var ikke i tvil om at hun ønsket tradisjonell tannregulering, da det var det enkleste og mest praktiske for hennes hverdag.



IMPONERT: Axel likte at alt ble planlagt digitalt på skjerm ved hjelp av moderne 3D-skanning, og at han kunne se resultatet på forhånd.

DET VAKRE SMILET
har **ingen aldersgrense**

Et vakkert og funksjonelt smil er viktig for både helsen og selvtilliten, men når er egentlig det beste tidspunktet å rette på tennene?

Svaret er enkelt. Det er store fordeler ved å starte tidlig, men det er aldri for sent å få drømmesmilet.

Å begynne med tannregulering i ung alder har klare biologiske fordeler. Siden kjeven og ansiktsskjelettet fortsatt vokser, kan kjeveortopeden aktivt styre og korrigere veksten. Dette gjør det betydelig enklere å utvide en trang kjeve, rette opp alvorlige bittfeil og skape plass til de permanente tennene som skal frem. Ofte kan en tidlig innsats forebygge mer omfattende problemer, som tanntrekking eller kirurgiske inngrep, når man blir eldre. Dessuten flytter tennene seg raskere hos barn og ungdom, noe som gjerne gir en mer effektiv og kortvarig prosess. I tillegg til de rent fysiske fordelene, bidrar et rettet smil i ungdomsårene til økt trygghet i en sårbar fase av livet der identitet og selvfølelse formes.

Likevel har det skjedd en stor endring de siste årene. Tannregulering er ikke lenger bare forbeholdt tenåringer. Stadig flere voksne velger å investere i smilet sitt. Moderne teknologi har banet vei for diskré og estetiske behandlinger, slik som usynlige skinner. Dette innovative systemet består av skreddersydde, gjennomsiktige plastskinner som gradvis flytter tennene på plass. Siden de er nesten helt usynlige og kan tas ut ved måltider, gjør det at voksne enkelt kan gjennomføre behandlingen uten at det påvirker profesjonelle hverdager, viktige presentasjoner eller det sosiale livet. Det betyr at du kan smile uforstyrret gjennom hele prosessen.

Fordelene for voksne handler dessuten om langt mer enn bare utseende og estetikk. Rettere tenner gjør den daglige tannpussen og bruken av tanntråd langt mer effektiv, noe som reduserer risikoen for tannkjøttbetennelse, karies og ujevn slitasje på tannemaljen. Et feiljustert bitt kan også belaste kjeveleddet unødig, og en korreksjon kan derfor lindre plager som spenningshodepine og nakkesmerter. Det biologiske faktum er at tennene kan flyttes hele livet, så lenge tennene, røttene og tannkjøttet i utgangspunktet er friske. Det betyr at voksne pasienter kan oppnå nøyaktig like gode og varige resultater som yngre.

Uansett om du er 12 eller 60 år, er målet det samme. En sunn munn, optimal funksjon og et smil du er stolt av å vise frem. Ungdommen har biologien på sin side, men voksne har teknologien og motivasjonen på sin. Det første skrittet mot en sunnere munn starter ofte med en uforpliktende konsultasjon for å kartlegge dine unike behov. Det er med andre ord aldri for sent å ta det første skrittet mot det smilet du alltid har ønsket deg.

Velkommen!



Den **smertefrie** tannrensen
SOM OVERRASKER ALLE

Mange forbinder tannrens med ubehagelig pirking, ising og lyden av instrumenter som skraper mot emaljen. Men hos Albir Dental Studio har en banebrytende nyhet snudd opp ned på alt vi trodde vi visste om tannrens.

Den sveitsisk-utviklede teknologien AIRFLOW Prophylaxis Master har tatt pasientene med storm, og resultatene etterlater de aller fleste i ren forbauselse.

– Vi opplever daglig at pasienter setter seg opp i stolen etter behandlingen, ser seg i speilet, og utbryter: ”Wow, er dette virkelig mine egne tenner?”, forteller Ruben hos det kjente tannlegestudioet.

Tilpasset absolutt alle
Det som gjør denne banebrytende teknologien så unik, er den skånsomme tilnærmingen. I stedet for tradisjonelle og til tider smertefulle metoder, bruker dette høyteknologiske apparatet en kontrollert kombinasjon av temperert vann, luft og et superfint, naturlig pulver kalt erythritol.

Metoden fjerner effektivt plakk, bakteriebelegg (såkalt biofilm) og vanskelige misfarginger på steder det ellers er nesten umulig å komme til. Det beste av alt? Behandlingen gjøres helt uten bedøvelse og passer for absolutt alle pasienter – selv de med ekstrem tannlegeskrekk, ultrasensitive tenner eller tynne tannkjøttkanter. Siden maskinen automatisk regulerer temperaturen på vannet til kroppstemperatur, slipper man den ubehagelige isingen som mange gruer seg til.

Responsen fra de som har testet behandlingen hos Albir Dental Studio er ikke til å ta feil av. Pasientene forteller om en umiddelbar følelse av ekstrem renhet – som om munnen har blitt helt ny. Overflatene føles silkemyke, og den friske effekten varer i lang tid etterpå.

Men det er en annen ting som overrasker og begeistrer pasientene kanskje aller mest: det kosmetiske resultatet. Selv om AIRFLOW Master primært er en dyprens for munnhelsen, opplever svært mange at tennene ser synlig hvitere ut etterpå siden metoden fjerner gjenstridige flekker fra kaffe, te, rødvin og tobakk. Det gir et strålende og friskt smil, helt uten kjemisk bleking.

Effektivt og forebyggende
I en travel hverdag er tid en viktig faktor for mange. Heldigvis tar en behandling med AIRFLOW Master overraskende kort tid. På bare en snau halvtime er hele prosessen overstått, noe som gjør det enkelt å legge inn et besøk i lunsjpausen eller i forbindelse med andre ærend i Albir.



I tillegg til den kosmetiske og umiddelbare godfølelsen, har behandlingen en enorm helsegevinst. Det naturlige pulveret etterlater en beskyttende effekt i munnhulen som varer i flere måneder. Dette gir en aktiv beskyttelse mot tannkjøttbetennelse (gingivitt), karies (hull) og mer alvorlige lidelser som periodontitt. Systemet er dessuten helt genialt for de som har implantater, broer eller tannregulering, da den mikroskopiske strålen renser trygt rundt tennene uten å skade materialene.

Det visuelle resultatet er umiddelbart, og følelsen av renhet er uovertruffen. Hvis det er lenge siden din forrige tannrens, eller du bare ønsker å gi smilet ditt en skikkelig oppgradering før neste sesong, er den smertefrie AIRFLOW Master hos Albir Dental Studio en opplevelse som garantert vil overraske deg positivt. Best av alt, om du gjentar behandlingen et par ganger i året, kan vi garantere at tennene dine vil vare mye lengre.



Sponset reportasje

LUKSUSBOLIGER

til en brøkdel av prisen!

Med det splitter nye konseptet Co-One tilbyr Valysia en trygg og smart vei til drømmeboligen på både Costa Blanca og Costa del Sol – uten at det koster skjorta.

Sommeren har trukket seg tilbake, og endelig er høsten kommet til Costa Blanca. DR møter Lucía Flores Mesa og David Fernández på en kafé i Altea, hvor de tilbringer noen dager i forbindelse med forretninger.

– Hola, hyggelig å møte dere, sier de nesten i kor, før vi setter oss ned ved et bord og bestiller en kopp kaffe hver.

– Vi har sett frem til dette møtet, for vi har mye spennende å fortelle, smiler David. Vi har nettopp lansert det spennende konseptet Co-One, som jeg tror passer midt i blinken for nordmenn på utkikk etter en drømmebolig til en fantastisk pris.

Han forteller at han opprinnelig kommer fra Asturias i Nord-Spania, selv om han i over 20 år har vært nært knyttet til Costa Blanca og det norske miljøet.

Et kjent ansikt

– Her på Costa Blanca jobbet jeg i over fire år på Reuma-Sol-senteret i Alfaz del Pi. Dette var en fantastisk erfaring hvor jeg var i daglig kontakt med hundrevis av nordiske fastboende og besøkende. Parallelt jobbet jeg med bygg, rørlegging og oppussing sammen med min far. Vi gjennomførte en lang rekke renoveringsprosjekter for skandinaver på Costa Blanca.

Han bodde også i Norge i ni år, noe som ga ham anledning til å sette seg godt inn i kulturen og lære seg språket.

– Jeg er ofte i Norge, og det er kanskje ikke så rart at jeg trives så godt der. Asturias blir ofte kalt "det spanske Norge" fordi regionen har en natur og et klima som skiller seg fullstendig fra det brennhete Sør-Spania. I hjertet av regionen ligger den mektige fjellkjeden Picos de Europa, der de spisse, ville fjelltoppene og dype dalene gir en umiddelbar følelse av å være i den norske fjellheimen.

Han gir Lucía et unnskyldende blikk.

–Nå snakker jeg mye om meg selv, ler han. Det er ikke meningen. Jeg tror det var skjebnen som brakte meg og Lucia sammen, for vi utgjør et perfekt arbeidsteam.

Et banebrytende konsept

Lucía gir han et smil tilbake, og nikker samtykkende.

–Jeg husker meget godt min første samtale med David. Det var på telefonen, og vi fant tonen med én gang. Han ringte meg fra Norge for å hjelpe en svensk venn med et eiendomskjøp på Costa del Sol, hvor jeg kommer fra. Det aktuelle objektet var et leilighetshotell hvor jeg var prosjektansvarlig. David var så fornøyd med servicen og hvor raskt alt gikk at han etter hvert kom tilbake til meg.

David luftet ideen om å starte et eiendomsfirma sammen.

–Vi bestemte oss for å sette i gang, og det er noe vi ikke har angret på, sier han. Vi jobber utrolig godt sammen, for vi utfyller hverandre på en unik måte. Vi elsker å diskutere nye ideer, og vi var i fyr og flamme da vi så vidt begynte å snakke om et nytt konsept vi ønsket å utvikle, nemlig Co-One. En form for eiendomskjøp som jeg tror vil revolusjonere boligmarkedet.

Lucía har en solid utdanning innen internasjonal handel, og har opparbeidet seg bred erfaring fra familiens notarkontor i Granada, samt fra en jobb for en eiendomsutbygger i El Higuerón i Málaga.

– Nysgjerrigheten min har alltid drevet meg til å lære mer og finne måter å gjøre livet både mer spennende, enklere og harmonisk på. Jeg har tatt kurs innen både psykologi, astrologi, kunstig intelligens og geopolitikk. I dag bor jeg fortsatt i Málaga, selv om det blir mye reising til Alicante i forbindelse med jobb.

Luksus på en ny måte

David tar frem en katalog, som presenterer Valysia sine tjenester og detaljert informasjon om konseptet Co-One. Her er det priser for alle lommebøker. Blikket vårt går umiddelbart til et bilde av den berømte Intempo-bygningen i Benidorm.

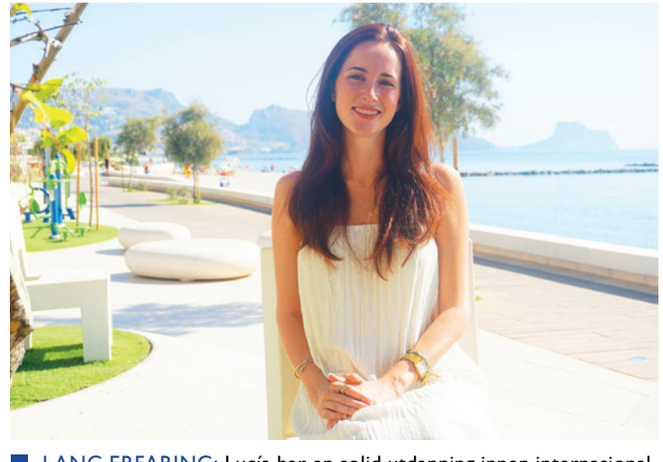
–Å bo i Intempo er luksus på et helt annet nivå, sier David. Det enorme tårnet byr på maksimal fred med



GODT SAMARBEID: Lucía og David gjør suksess med sitt nye konsept Co-One, men tilbyr også vanlig kjøp og salg av boliger i tillegg til en lang rekke andre tjenester.



SNAKKER FLYTENDE NORSK: David har bodd mange år i Norge og er godt kjent med både språket og kulturen.



LANG ERFARING: Lucía har en solid utdanning innen internasjonal handel, og har opparbeidet seg bred erfaring fra familiens notarkontor og fra en eiendomsutbygger på Costa del Sol.



LUKSUS FOR ALLE PENGENE: I den berømte Intempo-bygningen i Benidorm tilbyr Valysia seks forskjellige luksusleiligheter gjennom modellen Co-One.

24-timers vakthold og resepsjon. Innvendig venter et femstjerners resortliv med stort utendørsbasseng, restaurant og eget coworking-område. På toppen finner du spa, treningsrom og en spektakulær takterrasse. Her kan du slappe av i boblebad blant solsenger, mens du nyter den magiske fugleperspektiv-utsikten over hele Benidorm-kysten.

Det er i dag seks enheter igjen for salg, og disse ligger på rundt én million euro.

–Takket være vår Co-One-modell kan hvem som helst få muligheten til å nyte dette vidunderet for bare en femtedel av verdien. Dette er en smart mulighet til å oppleve maksimal luksus uten å måtte spytte inn hundre prosent av kapitalen selv.

Norsk advokatfirma

Co-One-modellen går ut på at opptil fem personer eller norske familier går sammen om å eie en eksklusiv bolig i Spania gjennom et norsk aksjeselskap (AS).

–Selskapet etableres i samarbeid med vårt juridiske nettverk i Norge, inkludert det prestigetunge advokatfirmaet Halvorsen & Co AS. På denne måten kan hver eier nyte opptil tolv uker i året. Samtidig eier de en juridisk andel av eiendommen, og de kan selge sin prosentandel når som helst. Prisen på eiendom i Spania øker raskt. Boligen vil stige i verdi år for år, og man vil få tilbake investeringen langt raskere enn om man skulle stått for alle kostnadene ved boligen helt alene.

– Med denne modellen oppnår man mange fordeler, sier Lucía. Familiene får ikke bare tilgang til en luksusbolig til en brøkdel av prisen, men til en bolig som aldri vil aldri stå tom og forfalle. Man deler på kostnader og Valysia tar seg av absolutt alt – inkludert koordinering av bruksperioder på en helt effektiv og rettferdig måte takket være en app vi har utviklet. Vi tar oss også av vedlikehold, betaling av fakturaer og rengjøring slik at boligen er plettfritt hver gang din familie åpner døren.

Valysia har også andre eiendomslinjer, som bruktboliger til markedspris, splitter nye prosjekter klare til innflytting, samt investeringsmuligheter i Spania og andre land.

–Dette er objekter som hjelper deg med å skape din egen økonomiske frihet, som for eksempel leilighetshoteller, flipping (kjøpe, pusse opp og selge), parkeringsplasser. Dette blir stadig mer populært.

Gode råd

Både David og Lucía har en bred kunnskap om eiendomsmarkedet generelt, og de er opptatt av å få det aller meste ut av kjøp og salg av eiendom for sine kunder. Derfor legger de stor vekt på å informere dem om fellene, slik at de forstår hva som skal til for en rask og problemfri handel.

–En av de vanligste feilene folk gjør når de skal selge, er å sette prisen basert på affeksjonsverdien de har til boligen sin, opplyser David. Når du setter en pris som er høyere enn den reelle verdien, blir boligen liggende urørt på boligportalene i månedsvis. Annonsen blir "brent", og til slutt blir det mye vanskeligere å få solgt den.

For å unngå dette og sikre et raskt salg, bruker Valysia profesjonelle verktøy for digital verdivurdering og taksering som analyserer markedet i sanntid.

–Dette gjør at vi kan sette en rettferdig og konkurransedyktig pris helt fra første dag. I tillegg er vi veldig nøye med presentasjonen. Hvis et hus er overmøblert eller har for mye personlig dekorasjon, anbefaler vi å gi det et riktig puff i riktig retning på forhånd, slik at kjøperen forelsker seg ved første blikk.

Den største fellen for en kjøper – spesielt hvis man er utlending – er å ikke gjøre en grundig juridisk sjekk før man betaler et depositum, påpeker Lucía.

Et trygt valg

– Vi opplever ofte at boliger har registrerte heftelser, ubetalt fellesgjeld, pantekrav eller mindre reguleringsfeil. Dette kan fort forvandle seg til et ekte mareritt når man sitter hos notaren.

For å unngå ubehagelige overraskelser innhenter Valysia alltid en Nota Simple (eiendomsattest), sjekker statusen i eiendomsregisteret, går gjennom kvitteringer for eiendomsskatt og fellesutgifter, og forsikrer seg om at alt er i skjønneste orden før noe som helst signeres.

– Både min partner og jeg er registrerte og godkjente API-eiendomsmeglere, både på Costa del Sol og Costa Blanca. Vi har den lovpålagte ansvarsforsikringen i orden og besitter den juridiske kompetansen som kreves for å garantere at bolighandelen er hundre prosent trygg, transparent og helt uten overraskelser, avslutter Lucía.

Skal du **renovere BOLIGEN DIN?**

Da bør du ta en prat med oss i Valysia!

Enten du vil pusse opp et bad eller fornye hele huset, tar vi i Valysia oss av hele prosessen fra start til slutt. Vi opplever stor pågang om dagen, nettopp fordi vi setter trygghet og kvalitet først. For deg betyr det en ryddig byggeprosess uten ubehagelige overraskelser. Vi leverer som avtalt, hver eneste gang, og med et resultat du vil ha glede av i mange år fremover.

Min personlige reise i oppussingsverdenen strekker seg helt tilbake til tenårene. Jeg trådte mine barnesko i denne bransjen og lærte tidlig faget fra bunnen av ved å jobbe som maler og murer. Senere valgte jeg å utdanne meg til rørlegger. Etter mange års aktivt arbeid på ulike byggeplasser, har jeg opparbeidet meg en dyp og førstehånds kunnskap om spansk byggeskikk, og hva som faktisk kreves for å renovere en bolig her nede.

> Vi har kjent David i mange år, helt siden han lærte seg norsk, og har alltid opplevd ham som ansvarlig, målrettet og svært hyggelig. Senere engasjerte vi ham til omfattende oppussingsarbeid i huset vårt i La Nucía, blant annet utskifting av gulv og legging av varmekabler. David og faren gjorde en grundig jobb, resultatet ble svært bra, avtalt pris ble holdt og servicen var upåklagelig. Vi ønsker ham all mulig lykke til med det nye firmaet og anbefaler ham gjerne videre.
>
> **Marianne Hoelstad**

Livslang lidenskap

Denne lidenskapen arvet jeg fra min far, som også var i bransjen. Fra en tidlig alder slukte jeg alt han lærte meg. Vi hadde en lang rekke skandinaviske kunder – og jeg kan med stolthet si at de ble mer enn fornøyde med både håndverket og den personlige oppfølgingen de fikk. Å jobbe side om side med min far ga meg en uvurderlig erfaring. Vi var et unikt team, og verdiene vi bygde den gang tar jeg med meg videre i dag.

I dag, som leder i Valysia, har jeg lagt bort skiftenøkkelen og malerpenselen. I stedet leder jeg et håndplukket team av dyktige håndverkere som vi stoler blindt på. Vi utfører



alt innen totalrenovering – fra modernisering av et enkelt bad eller kjøkken, til oppgradering av hele eiendommer og koordinering av store byggeprosjekter på hele Costa Blanca, men også i Valencia. Og vi sørger for at både tidsfrister og budsjetter overholdes til punkt og prikke.

På ditt eget språk

Min viktigste oppgave er å lede prosjektene, overvåke den daglige driften og garantere at kvaliteten er upåklagelig. Hvis du befinner deg i Norge eller et annet skandinavisk land mens arbeidet pågår, fungerer jeg som dine øyne og ører i Spania. Du vil motta løpende oppdateringer med bilder og videoer, og vi kommuniserer tett på ditt eget språk. Min bakgrunn gjør at jeg vet nøyaktig hva ting koster, hvor lang tid det tar og hvordan et profesjonelt resultat skal se ut.

Dessverre finnes det mange solskinnshistorier som har endt i oppussingsmareritt. Vi hører med jevne mellomrom om boligeiere som blir sittende igjen med halvferdige prosjekter, eller firmaer som forsvinner etter å ha mottatt forskuddsbetaling.

Nøkkelen til en vellykket og stressfri renovering er å vite nøyaktig hvem du ansetter. Ved å velge Valysia får du en lokal, erfaren samarbeidspartner som du kan stole hundre prosent på – og som i tillegg snakker språket ditt og forstår dine forventninger.

Med vennlig hilsen,
David Fernández
Managing Partner, Valysia



De **kjøpte leilighet** under pandemien – OG STORTRIVES!

Helene og Jan Arild hadde lenge ønsket seg "hytte" i Spania. Da pandemien kom, og de fikk ekstra god tid til å tenke, valgte de å slå til.

Det er ennå sommer når intervjuet med Helene Falbach (41) og Jan Arild Stormyr (41) finner sted på en kafé nær stranden i Albir. Gradestokken viser 32 grader, og luften er klam. Men verken paret eller sønnene Adrian (16) og Andreas (12) klager. Alle fire synes det er herlig å være tilbake på Costa Blanca.

– Det er ikke varmere enn hva man gjør det til selv, smiler Helene.

Hun tar frem en vifte hun kjøpte på søndagsmarkedet samme morgen.

– Dette er en genial løsning, for det virker, sier hun med et stort smil. Man må se hva spanjolene gjør for å takle varmen, og så kopiere dem. Denne kostet meg kun et par euro. Vi synes det er gøy å gå på marked, man finner så mye rart. I dag kjøpte vi lite, men det er alltid like hyggelig å gå en rundtur i Albir.

I lykkerus

Flere år har gått siden paret mottok nøklene til drømmehjemmet. De husker dagen som om det var i går.

– Selve nøklene mottok vi etter at vi hadde signert kontrakten, sier Jan Arild. Da møtte vi de forrige eierne. Det var et hyggelig, eldre ektepar fra Madrid som hadde brukt leiligheten til ferier. De kjøpte den ny, så det var kun dem som hadde bodd der før oss. De hadde tatt godt vare på boligen, og mente vi fikk den til en meget god pris. Vi var i ren lykkerus da vi endelig fikk nøklene i hånden.

Da de kort tid etterpå låste seg inn, kunne de knapt tro det var sant. Det føltes uvirkelig at de hadde nådd et av sine store mål i livet, bare 36 år gamle.'

– Følelsen av å sitte i vårt eget hjem på Costa Blanca kan ikke beskrives, sier Helene. Det var en følelse vi aldri hadde kjent på før. Vi ble bare sittende og se oss rundt med smil om munnen, mens vi nøt alt vi så, hørte og luktet. Vi måtte se på hverandre og spørre: "Er dette virkelig sant? Er denne leiligheten vår?"

Helt siden de ble kjærester i 2004, har paret elsket å reise og oppleve verden sammen. Tidlig snakket de om å kjøpe bolig i utlandet. Etter å ha besøkt flere land, falt valget på Spania. De elsket maten, klimaet og kulturen.



MYE PÅ TUR: Familien synes det er gøy å bli bedre kjent med nærområdet, og oppdager stadig nye perler i landsbyene rundt Albir.

– Vi hadde reist litt rundt og blitt kjent med flere steder, men det var i Albir vi trivdes best, forteller Jan Arild. Livet er så behagelig her. Man kommer så langt bort fra hverdagen som overhodet mulig. Det er lett å glemme klokken og bare være til stede.

Elsker Albir

Rett før koronaen kom, var paret veldig nære ved å kjøpe en rekkehusleilighet i Albir. Prosessen ble imidlertid lagt på is da det plutselig føltes litt skummelt.

– Det var et stort og litt utrygt skritt å ta, innrømmer Helene. Vi var på vei ut i noe som var helt ukjent, og fikk kalde føtter. Vi er unge, men har alltid vært opptatt av å ta beslutninger som føles rett for oss. Samtidig var det snakk om en del penger. Men vi var sikre på at dette var noe vi ville gjøre før eller siden.

Da pandemien kom, fikk paret mye tid til å snakke og drømme sammen hjemme i sofaen. De lengtet tilbake til tiden da de reiste året rundt, og spesielt savnet de Spania.

– Vi savnet menneskene, maten, varmen og stemningen. Lukten av Spania! Samtalene konkluderte alltid med det samme: Hvorfor vente? Jeg husker godt den første seriøse samtalen vi hadde. Det startet med "tenk om..." og "hvis...", og endte med at vi bestemte oss for å gå for drømmen. Det var ingen grunn til å vente lenger. Vi begynte å gjøre research på nett om andres erfaringer med boligkjøp i Spania.

Samfunnet åpnet gradvis opp igjen, men pandemien pågikk fortsatt. Derfor reiste Jan Arild alene til Costa Blanca for å dra på visninger, mens Helene og barna var med via FaceTime og internett. De var alle enige da de fant leiligheten de eier i dag.

– Alt rundt kjøpet gikk smertefritt takket være Spaniahome, som gjorde en fantastisk jobb, sier Helene. Vi var fulle av forventning, men om jeg skal være ærlig, ble alt enda bedre enn håpet. Vi har ikke angret en eneste dag.

En dyp følelse av ro

– Sannheten er at vi elsker å være her og nyter tiden i fulle drag, legger Jan Arild til. Noe av det jeg setter størst pris på, er å ha det vakre, turkise Middelhavet som nabo. Jeg elsker å dra til stranden bare for å lytte til bølgene. Det gir en utrolig følelse av fred. Men Albir byr på så mye mer. Vi kan velge og vrake i gode, internasjonale restauranter, bakerier og kafeer. Vi kan gå tur i den vakre Eucaliptus-parken eller gå opp til fyret.

Det aller fineste synes han likevel er lokalbefolkningen.

– Spanjolene er så varme og imøtekommende. De setter virkelig pris på om man prøver seg på litt spansk, selv om de ofte svarer tilbake i et altfor høyt tempo. Er det én ting vi har lært, så er det at spanjolene alltid har god tid – bortsett fra når de snakker og når de kjører bil.

Paret merker at det er stor forskjell på å dra på ferie til Albir nå som de har sitt eget sted.

– Nå har vi følelsen av å komme hjem når vi lander i Spania. Det gir en sterk trygghet og en egen ro, sier Helene. Det er også en fantastisk følelse å kjenne folk i butikkene og på restaurantene. Det gir tilhørighet. Like før vi kom hit, var vi på ferie i Italia. Det var en fantastisk tur, men vi slappet ikke av på samme måte. Så fort vi låste oss inn i leiligheten vår i Albir, senket vi skuldrene.

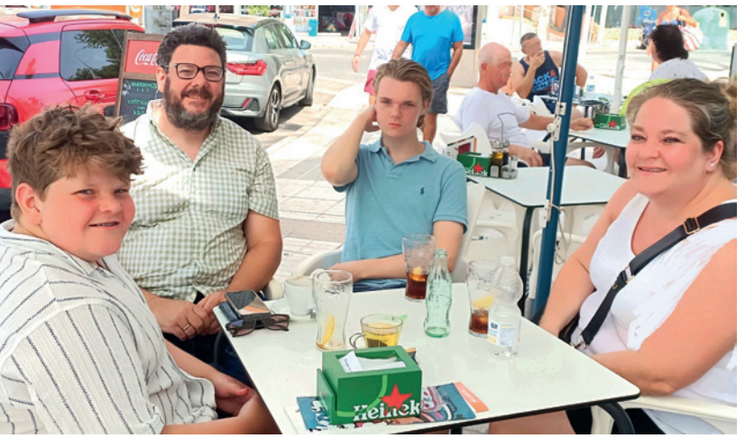
Aktive dager utendørs

At de slapper av, betyr likevel ikke at familien kjeder seg innendørs. De er ofte på farten fra morgen til kveld.

– Noen dager drar vi på stranden, andre dager besøker vi nabobyene. Vi har bestemt oss for å oppleve noe nytt på Costa Blanca hvert år, og regionen bugner over av spennende steder. Hvis vi ønsker å gjøre forskjellige ting, deler vi oss bare opp. Forleden dag dro jeg og Andreas til Terra Natura i Benidorm, mens Jan Arild og Adrian besøkte en sjokoladefabrikk i Villajoyosa.

Middagen spiser de gjerne ute, og listen over favorittrestauranter i Albir er lang.

– Restaurant Palmen er en av favorittene, der er vi innom flere ganger i løpet av oppholdet, forteller



ELSKER ALBIR: Hele familien storkoser seg på Costa Blanca, hvor de i dag føler seg helt hjemme.

Fru Flytt
for sikkerhets skyld...
Våre kunder er 100% fornøyde. Kanskje fordi vi er profesjonelle og gir det lille ekstra.
Vi pakker, lagrer og transporterer til og fra Norge, Sverige, Frankrike og Spania
Ta kontakt for konkurransedyktig TILBUD
Vi sørger for SIKKER FLYTTING av dine eiendeler lokalt og internasjonalt
Kontakt oss på
+34 693 80 45 00
+34 965 06 98 27
post@fruflytt.com
Se våre nettsider www.fruflytt.com for mer informasjon



SOM FISKEN I VANNET: Andreas trives aller best på stranden, som ligger kun et steinkast unna leiligheten.



HJEM KJÆRE HJEM: Nå som familien har sitt eget sted i Spania, er det ekstra hyggelig å bare senke skuldrene og legge planer i stuen.



EN LANVARIG DRØM: Flere år etter boligkjøpet føler Helene og Jan Arild fortsatt at de lever ut den store drømmen.

Helene. Men noen ganger drar vi på markedet eller i butikken og kjøper ferske råvarer. Mannen min er en mesterkokk og elsker å stå på kjøkkenet.

Jan Arild nikker og smiler:
– Det er ekstra spennende å lage mat i Spania, hvor man har tilgang på så mye fantastiske, ferske råvarer. Å lage ordentlig paella lærte jeg meg for lengst.

Turen går videre til leiligheten, som ligger i et rolig nabolag et par hundre meter fra stranden. Sentralt i komplekset ligger et stort, innbydende svømmebasseng.

– Da jeg kom inn i leiligheten for første gang, la jeg med én gang merke til utsikten rett mot bassenget, sier Helene. Det ga oss en kjempegod følelse. Vi kan bare gå noen få skritt for å bade med guttene, og om de vil bade alene, har vi full oversikt fra terrassen.

Paret viser stolt frem det lyse hjemmet. Rommene er romslige, og både stuen, kjøkkenet og soverommene har direkte utgang til den store terrassen.

Det gode liv
– Fellesgangen i komplekset er også utrolig flott, og hele bygget og hagen er fantastisk godt vedlikeholdt. Det er enkelt å komme til med bil, og vi har egen parkeringsplass i kjelleren. Vi liker godt at dette er et relativt lite leilighetskompleks. Det gir bedre oversikt, og man blir lettere kjent med naboene.

Familien bruker leiligheten et par ganger i året selv, men den står sjelden tom. Den blir flittig brukt av både familie og venner.

–Vi leier også ut store deler av året, forteller Jan Arild. Da er det som regel til pensjonister som ønsker å tilbringe lengre perioder i Albir. Nylig bodde det et norsk pensjonistpar her i flere måneder, og de stortrivdes. De kommer snart tilbake for tredje gang.

Paret ser for seg at de vil tilbringe enda mer tid på Costa Blanca i årene som kommer.

– Vi kjøpte leiligheten med tanke på fremtiden og pensjonisttilværelsen. Da kan vi reise ned og være her i mange uker i strekk. Det er noe vi virkelig gleder oss til. Guttene våre trives dessuten like godt som oss i Albir, så vi regner med å få mye besøk.

Jan Arild smiler, før han legger til:
– Det er godt mulig det blir med tanken, men innerst inne drømmer vi allerede om en liten villa etter hvert. Jeg har grønne fingre og elsker planter. Jeg blir helt ivrig når jeg tenker på alt jeg kunne ha plantet i en egen hage! Fremtiden får vise hva det blir til, avslutter han fornøyd.

Costa Blanca Fotturguide

Pocket format 60 turer med gode kart og 250 foto

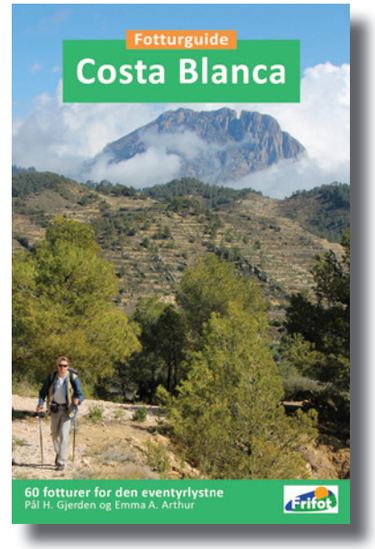
- Variert turutvalg fra hav til hei, alt fra lette rusleturer til tøffe fjellvandringer
- Nøyaktige rutebeskrivelser, lette å følge
- Topografiske kart i stor målestokk
- Oversiktlig informasjon om hver tur: lengde, tid, transport til turene med bil og kollektivtransport m.m.
- Anbefalte plasser for overnatting, vær og andre nyttige tips
- Info om historie, landskap og kultur



Salgskanaler
www.frifotforlag.no
alle norske bokhandlere

Utsalgssteder på Costa Blanca
se www.frifotforlag.no

Sniktitt på innholdet
se leseutdrag på
www.frifotforlag.no/Costa-Blanca.html





Sponset reportasje

Nye eiere tar klinikken *mot NYE HØYDER!*

Et år etter at Silvia og Rasoul overtok Costa Blanca Klinikken, har en omfattende oppgradering og det samme solide teamet gitt det kjente tilbudet en ny giv.

Silvia kler sitt moderniserte kontor. Sammen med resten av klinikken har lokalene gjennomgått en omfattende forvandling. Ny teknologi er kjøpt inn, utstyret er oppgradert og systemene er fullstendig oppdatert.

– Vi har løftet klinikken betraktelig ved å investere i nye diagnostiske maskiner til laboratoriet og oppgradere et eget behandlingsrom for mindre kirurgiske inngrep, utdyper Silvia. Praksisen er nå fullstendig digitalisert med moderne elektroniske journalsystemer. Og jeg har fått dette kontoret, som er helt nytt. Mannen min, Rasoul, har også fått et splitter nytt kontor som vi bygde like ved inngangen. Her tilbyr han vanlig allmennlegehjelp i kombinasjon med psykiatri.

Silvia er født og oppvokst i Tyskland. Etter videregående flyttet hun til Madrid for å lære spansk. Veien gikk videre til studier i Buenos Aires, før hun etablerte en suksessfull bedrift i Dubai som importerte produkter for mødre og babyer fra New Zealand til Midtøsten. Parallelt utdannet hun seg til fødselspedagog og fulgte flere hundre kvinner inn i morsrollen.

Snakker flytende norsk

– Jeg har opplevd mye og tatt til meg ny kunnskap hele veien. Gjennom reisene har jeg blitt kjent med mange kulturer og lært meg nesten like mange språk. At jeg snakker norsk, skyldes at familien bodde i Norge i flere år. Jeg jobbet fire år i Stavanger og ett år i Oslo, før savnet etter den søreuropeiske livsstilen trakk oss tilbake til Spania. Siden har vi bodd på Costa Blanca, og barna går på den norske skolen i Alfaz.

Hele familien stortrives og har slått rot. Det var også drivkraften da Silvia og Rasoul bestemte seg for å investere i en egen legeklinikk i området. Rasoul hadde lenge pendlet mellom Norge og Spania, og kjente at tiden var inne for å trappe litt ned på reisebelastningen og stresset det medførte. Da ekteparet hørte at de forrige eierne av Costa Blanca Klinikken vurderte å selge, ble de interessert.

– Jeg ble kjent med Rita allerede i 2019 gjennom hennes brennende engasjement for omplassering av hunder, og familien vår har vært fosterhjem for flere valper, meddeler Silvia. Da vi fikk høre at Paco og Rita vurderte å pensjonere seg, tok vi kontakt umiddelbart. Costa Blanca Klinikken føltes som et kall. Vi visste hvor høyt det skandinaviske miljøet verdsatte stedet, og vi ønsket å bevare den varme familiesjelen fremfor at klinikken skulle kjøpes opp av et upersonlig konsern.

Modernisert

Forhandlingene tok noen måneder, og Rasoul tyvstartet i klinikken for å sette seg inn i rutinene. Likevel var det både spennende og skummelt da kontrakten endelig ble signert og nøklene overlevert.

–De første seks månedene jobbet vi fra morgen til sen kveld, inkludert helger og høytider, med oppussing og modernisering. En helligdag da klinikken var stengt, sto Rasoul høyt oppe på en stige og malte. Plutselig dukket det opp drop-in-pasienter. Han klatret ned, full av malingsflekker, ga medisinsk behandling, og klatret rett opp igjen for å male videre, ler Silvia.

Hun kan fortelle at overtakelsen av klinikken har likevel gått som smurt, og at den i disse dager opplever en formidabel pågang.

– At de ansatte ble med videre ga en enorm trygghet, og pasientene har tatt fantastisk godt imot Rasoul som sin nye fastlege. Den psykiatriske praksisen har også skutt fart. Vi behandler ikke bare lokale pasienter, men tilbyr nettbasert terapi til folk som jobber offshore eller bor i utlandet.

I det samme kommer Rasoul inn på kontoret. Han stryker seg over pannen med et unnskyldende smil.

– Meningen var at jeg skulle være med på intervjuet, men det har dukket opp flere drop-in-pasienter, og om ikke lenge har jeg en avtale med en psykiatripasient. Men jeg har ti minutter hvis det er noe jeg kan svare på.

Rasouls vei til legekontoret på Costa Blanca har vært en innholdsrik reise. Han er født og oppvokst i det vestlige Iran, men kom til Danmark som 17-åring som flyktning under Iran-Irak-krigen, etter en dramatisk og utfordrende ettårig reise gjennom Tyrkia. Med sterk viljestyrke lærte han språket, fullførte videregående og tok medisinsk embetseksamen ved Universitetet i Odense. Etter et par år som lege i Danmark, søkte han nye utfordringer. Norges storslåtte natur og fjell lokket, og ettersom han allerede forsto språket, kunne han gå rett ut i jobb.

-Planen i 2002 var egentlig et tremåneders opphold i Tjeldsund for å oppleve den nordnorske naturen, før jeg etter planen skulle utdanne meg til ortopedisk kirurg, smiler han bredt. Men jeg forelsket meg i landet, og de tre månedene ble til over tjue år i det norske helsevesenet.

En merittliste av de sjeldne

Etter tre år i Nord-Norge gikk turen til Oslo, hvor han arbeidet ved ulike klinikker og sykehus. Som en del av spesialiseringen i allmennmedisin fullførte han ett år ved psykiatrisk avdeling på Ullevål sykehus, noe som skulle endre karriereveien hans da han bestemte seg for å utdanne seg til psykiater i tillegg. I en syvårsperiode la han ned en formidabel innsats, der han jobbet som fengselslege på ettermiddagene og ved det psykiatriske sykehuset på dagtid for å fullføre den omfattende spesialiseringen.

Å overta Costa Blanca Klinikken har vært et enormt, men spennende skifte – særlig overgangen fra en lang karriere som sykehusansatt til plutselig å drive egen bedrift.

– Jeg var litt spent på hvordan pasientene ville reagere på eierskiftet, ettersom Paco og Rita var så utrolig høyt verdsatt. Heldigvis har tilbakemeldingene vært utelukkende positive. Våre skandinaviske pasienter uttrykker



KJENTE FJES: Selv om Costa Blanca Klinikken har fått nye eiere, blir pasientene møtt av det samme, trygge teamet som før.



VED RORET: Siviløkonom Silvia Winkler-Hebnes har spisskompetanse innen bedriftsledelse, og stortrives i rollen som klinikkens nye direktør.



ALLMENNLEGE OG PSYKIATER: Med over 20 år i det norske helsevesenet, bringer Dr. Rasoul Izadi solid faglig tyngde til klinikken i Albir.

en enorm lettelse over at de fortsatt kan snakke på sitt eget morsmål uten spansk tolk. Det gjør samtaler om sensitive helsespørsmål og dype følelser langt mer personlige, trygge og nøyaktige.

Han legger ikke skjul på at han er glad for å ha kona som forretningspartner, ettersom hun styrer alt det administrative knyttet til driften av klinikken.

Et godt team

– Det er en enorm lettelse at jeg kan fokusere hundre prosent på pasientene, vel vitende om at driften er i de aller beste hender hos Silvia, som er siviløkonom med spisskompetanse innen bedriftsledelse. Klinikken ble i sin tid etablert som en familiebedrift, og vi er stolte av å føre denne arven videre med den samme personlige varmen og det nære forholdet til pasientene våre.

Med Rasouls unike faglige bredde innen allmennmedisin, ortopedi og psykiatri – i kombinasjon med at han alltid har vært svært fysisk aktiv selv – har han opparbeidet en sjelden helhetsforståelse for kroppsmekanikk, utholdenhet, hjertehelse og mental balanse. Noe som gir pasientene store fordeler.

– Det skjer at pasienter kommer til meg med feil diagnoser fra andre steder. Jeg behandler komplekse tilfeller som et detektivarbeid. Jeg ser forbi de mest åpenbare symptomene og kobler sammen fysikk, livsstil, mental helse og fysiologiske markører for å finne selve rotårsaken.

Han trekker frem et eksempel med en pasient som lenge hadde slitt med ekstrem, uforklarlig utmattelse.

– Andre steder hadde han fått beskjed om at trettheten skyldtes generell utmattelse eller mindre mangler, og han ble rådet til kosttilskudd og livsstilsendringer. Min bakgrunn fra allmenn- og akuttmedisin fortalte meg imidlertid at en slik langvarig utmattelse kan være tegn på noe langt mer alvorlig. Jeg utførte en grundig hjerteevaluering og oppdaget en underliggende hjertesykdom som krevde akutt behandling. At vi avdekket dette i tide, reddet pasienten fra en potensielt livstruende situasjon. God kommunikasjon redder liv, og feildiagnoser skjer ofte fordi pasienter sliter med å beskrive diffuse, fysiske fornemmelser på et fremmedspråk, eller fordi legen mangler bred nok erfaring.



FORNØYDE PASIENTER: Etter 22 år i Albir har klinikken en lang liste med pasienter, som setter stor pris på at alle de gamle ansatte fremdeles er å finne på klinikken.

Stor pågang

Satsingen på psykiatrisk behandling har vist seg å være en fulltreffer, og Rasoul har mer enn nok å gjøre på dette feltet.

– Etterspørselen etter psykiatrisk og terapeutisk behandling er stor overalt, også på Costa Blanca, forklarer Rasoul. Psykiatri handler ikke bare om alvorlige lidelser, men om selve hverdagen. Det å bo i utlandet gir fantastiske fordeler, men bringer også med seg unike utfordringer som flyttestress, avstand til familien, endringer i relasjoner eller overganger som det å bli pensjonist. I tillegg skaper det moderne livet mer stress, utbrenthet, søvnløshet og isolasjon.

Han understreker at folk i dag har en dypere forståelse av den tette forbindelsen mellom fysisk og psykisk helse.

– Å søke hjelp blir i dag sett på som forebyggende egenomsorg, ikke en svakhet. På samme måte som man går til fysioterapeut for en vond muskel, hjelper psykisk støtte deg gjennom livets normale utfordringer som sorg, angst eller krevende familiesituasjoner.

Legen kaster et raskt blikk på klokken og lager en liten grimase.

– Jeg må dessverre tilbake til kontoret, men jeg er helt sikker på at Silvia kan svare på resten, sier han med et smil, før han skynder seg ut.

– Vel, jeg har egentlig ikke så mye å legge til, sier Silvia varmt. Utenom at vår aller viktigste prioritet har vært å bevare den personlige varmen og omsorgen som klinikken har vært kjent for helt siden 2004. Vi har bevisst beholdt venteværelset fullt av norske bøker, slik at pasientene umiddelbart skal føle seg hjemme. Det norske biblioteket vårt er dessuten mer enn bare lesestoff. Alle donasjoner fra bøkene går uavkortet til Ritas fantastiske arbeid med hunderedning. På den måten fører vi hennes hjertesak for dyrene videre.

På veien ut, ved resepsjonen, møter vi Turid, som sammen med sin mann har brukt klinikken i alle år. Hun kan ikke få rost teamet nok, spesielt den nye legen.

-Jeg har holdt til i området i 30 år, og her har jeg alltid fått god behandling. Alle er så hyggelige og sjenerøse, og Dr. Rasoul er et unikum. Han tar seg virkelig god tid og går i dybden av ting. Jeg har vært en del syk den siste tiden, og Dr. Rasoul har gjort en stor forskjell for meg. Jeg er veldig takknemlig.

COSTA BLANCA KLINIKKEN

For oss er Trygghet og Omsorg Nøkkelord

Din norsktalende allmennlege og psykiater på Costa Blanca

Din komplette legeklinikk tilbyr:

- Allmennmedisin, helseattester og mindre kirurgi
- Psykiatri og samtaleterapi (også online)
- Moderne lab og diagnostikk
- Hjemmebesøk og døgnåpen nødtelefon

Vi tar imot de fleste skandinaviske reiseforsikringer

Calle Joaquin Turina 4, 03581 Albir
Drop-in: 09.00-13.30 Timebestilling: 09.00-17.00
Stengt lørdag og søndag

+34 966 86 86 86, NØD: +34 649 542 252
resepsjonen@costablancaklinikken.com

www.costablancaklinikken.com



Sponset reportasje

Fysiakos - EN HELSEOASE i Albir

I Albir finner du Fysiakos, et tverrfaglig helsesenter hvor fysioterapi, skreddersydde helsereiser og ekte hjertevarme smelter sammen for å gi pasientene en bedre hverdag.

Når høstvinden begynner å bite i Norge og vintermørket senker seg over hverdagen, rettes blikkene til mange skandinaver mot varmere strøk. Det er ikke lenger bare solen og de behagelige temperaturene som lokker, men også muligheten til å gi kroppen den pleien og restitusjonen den så sårt trenger.

– Vi merker godt når sesongen skifter i nord, meddeler eieren av klinikken, Miriam Kristensen, med et smil.

DR møter henne i klinikkens lyse og koselige lokaler på Hotel Colina i Albir. Her har Fysiakos i en årrekke tilbudt førsteklasses behandling og omsorg for nordmenn på Costa Blanca. Med en imponerende karriere og en urokkelig lidenskap for faget, har Miriam bygget opp en klinikk som har blitt en av de mest anerkjente referansene for skandinavisk helse og velvære i Spania.

Kallet fra Osterøy

Historien om Miriam Kristensen handler om en kvinne som tidlig fant sitt sanne kall. Hun vokste opp på Osterøy utenfor Bergen, og allerede i ung alder visste hun nøyaktig hva hun ville bli: fysioterapeut. Etter en grundig og solid utdanning i Norge og en tids praksis i hjemlandet, fattet hun en beslutning som skulle endre livsløpet hennes for alltid.

– Jeg pakket kofferten og satte kursen mot Spania, mimrer hun.

Det hele startet med et ettårig engasjement på det kjente Reuma Sol. Senteret ble etablert av Norsk Revmatikerforbund i 2000 som et ferie- og behandlingssenter for personer med muskel- og skjelettsykdommer, men måtte dessverre stenge dørene permanent som følge av pandemien. For Miriam ble året her helt avgjørende.

– Under oppholdet på Reuma Sol fikk jeg dybdekunnskap om de spesifikke utfordringene revmatikere og kronisk syke opplever i hverdagen. Jeg så med egne øyne hvor enormt mye det spanske klimaet, i kombinasjon med riktig og intensiv behandling, hadde å si for pasientenes livskvalitet. Det forandrer alt. Da året var omme, var valget enkelt. Jeg etablerte Fysiakos i Albir, en beslutning jeg aldri har angret på.

For fastboende og tilreisende

I dag er Miriam en travel kvinne med en fullstappet avtalebok fra morgen til kveld. Klinikken har vokst i takt med etterspørselen, og fremstår i dag som et helhetlig og moderne helsesenter fremfor en tradisjonell fysioterapiklinikk. Teamet består av høyt kvalifiserte terapeuter som tilbyr et bredt og individuelt tilpasset behandlingstilbud. Her finner man alt fra klassisk fysioterapi, manuellterapi og lymfebehandling, til spesialiserte tilbud som AktivA-terapi for pasienter med artrose, medisinsk treningsterapi og tett, personlig oppfølging.

– Enten man sliter med akutte idrettsskader, stiv nakke, gjenstridige ryggplager, hovne bein eller lidelser knyttet til nevrologi og revmatisme, blir man møtt med en skreddersydd behandlingsplan hos oss. På Fysiakos står mennesket alltid i sentrum, og filosofien vår er egentlig ganske enkel. Ekte omsorg er det aller viktigste i denne bransjen, påpeker Miriam varmt.

Hun legger ikke skjul på at hun er dypt stolt av teamet sitt, som hver eneste dag strekker seg langt for å gi det lille ekstra til de som trenger pleie, opptrening eller profesjonell oppfølging.

– De ansatte har vært med på å skape et unikt og inkluderende samlingspunkt for både fastboende og tilreisende. Når du går inn dørene hos oss, blir du ikke bare møtt av høy faglig kompetanse, men også av store smil, en god latter og en uformell atmosfære som gjør at du umiddelbart føler deg hjemme.

Skreddersydde helsereiser

Denne unike kombinasjonen av faglig ekspertise og medmenneskelighet har gjort Fysiakos til en ettertraktet samarbeidspartner. Gjennom et tett og langvarig samarbeid med aktører som Helsereiser AS, utgjør skreddersydde helsereiser en vesentlig og populær del av virksomheten. Klinikken tilrettelegger for både organiserte gruppereiser og individuelle opphold for mennesker i alle aldre.

– Dette er turer hvor absolutt alt er lagt til rette for at deltakerne skal kunne fokusere hundre prosent på egen helse, mestring og livskvalitet, forklarer Miriam.

– Pasientene kommer ned til Albir i kortere eller lengre perioder. Her bor de godt, spiser sunt og nyter det sosiale fellesskapet med likesinnede, samtidig som de mottar daglig, intensiv oppfølging av oss.

Kombinasjonen av regelmessig trening, tilpasset fysioterapi, solskinn, varme og den genuine omsorgen som sitter i veggene hos Fysiakos, gjør underverker. Mange reiser hjem til Norge med en lettere kropp, økt bevegelighet og fornyet livsgnist.

–For en stor del av pasientene har disse årlige helsereisene blitt vinterens absolutte høydepunkt og en nødvendig investering i egen helse. Det tette samarbeidet gjør at alt fra logistikk til behandling glir sømløst, enten det er snakk om idrettsgrupper eller spesialiserte tematurer.

Spisskompetanse

Klinikken satser hardt på faglig fornyelse, og Miriam trekker ivrig frem et av de nyeste tilskuddene til teamet.

– Jeg må absolutt trekke frem Paola Rojas Aranda, som bodde i Norge i seks år før hun kom til oss som fysioterapeut i fjor. Hun skal faktisk forsvare masteroppgaven sin i nevrologi neste uke, forteller Miriam stolt.

Paola har spesialisert seg innen behandling av slagpasienter, Parkinsons sykdom og MS. I masteroppgaven har hun fordypet seg i Parkinson og de såkalte LSVT/BIG-øvelsene – en anerkjent behandlingsmetode som trigger parkinsonpasienter til å trene med store, kraftfulle bevegelser for å motvirke sykdommens begrensninger.

– Akkurat nå får vi nedover en gruppe med pasienter til en to ukers tematur. Der er det Paola som har det fulle faglige ansvaret, og hun skal holde både spesialtilpassede treninger og lærerike foredrag for deltakerne. Det er givende å kunne tilby en så spisset og oppdatert kompetanse her i Albir.

Hva enn fremtiden bringer, er Miriam og resten av teamet på Fysiakos klare til å ta imot nye og gamle pasienter som søker en sunnere og mer smertefri hverdag.

– Enten du er en av de heldige som tilbringer hele vinterhalvåret under den spanske solen, eller du vurderer å bestille en helsereise for å gi kroppen et etterlengtet avbrekk fra den norske kulden, står dørene hos Fysiakos alltid åpne. Det er aldri for sent å ta tak i helsen sin, og hos oss er du i de aller beste hender, avslutter Miriam med et smil.



ETTERSPURT: Miriam Kristensens ekspertise og genuine omsorg er etterspurt. Med en fullstappet avtalebok fra morgen til kveld sørger hun og teamet for at både fastboende og tilreisende får tett og skreddersydd oppfølging.



Naturens kilde til EVIG UNGDOM for kropp og sinn

Visste du at Spania produserer halvparten av all olivenolje i verden? Bli med på en reise gjennom det "grønne gullets" historie og finn ut hvorfor denne spanske helsebomben er verdt hver eneste krone.

Av Luis Ramirez

Extra virgin olivenolje er grunnleggende for både middelhavskulturen og Spanias gastronomi. Denne oljen har imidlertid vært brukt til langt mer enn mat i tusenvis av år.

Antikkens flytende gull

I romertiden var olivenoljen en helt essensiell del av sivilisasjonen. For romerne var den mye mer enn mat – den var selve kjernen i deres kultur og identitet, og ble brukt som base til medisin, kroppssalver, parfymer og belysning blant mye annet.

Mesteparten av olivenoljen de brukte kom fra Spania, den gang kjent som Hispania. Faktisk ble regionen Baetica (dagens Andalusia) den viktigste produsenten og eksportøren for hele imperiet. Det var ikke uten grunn, for også på den tiden var den spanske olivenoljen den mest verdsatte og ettertraktede på grunn av sin usedvanlig høye kvalitet.

Størst og best

I dag er olivenoljen Spanias fremste kulturelle stolthet og en av landets viktigste økonomiske motorer på verdensbasis. Spania har for lengst passert Italia og Hellas som verdens suverent største produsent, og står i dag for hele 50 prosent av den globale produksjonen.

Det absolutte episenteret for denne industrien ligger i provinsen Jaén i Andalusia. Regionen blir ofte omtalt som et levende kunstverk, der over 60 millioner oliventrær strekker seg mot horisonten som et bølgende, sølvgrønt hav. Alene produserer Jaén mer olje enn hele Italia til sammen, med den robuste og antioksidantrike Picual-olivenen som sin stolte signatur.

Ypperlige forhold

Dette globale herredømmet skyldes en perfekt synergi av naturlige forhold og menneskelig innovasjon. Den iberiske halvøyas unike geostrategiske posisjon har helt siden romertiden sikret effektive handelsruter både til sjøs og over land. I tillegg gir det spanske mikroklimaet optimale vekstvilkår for olivenlundene. Moderne spanske produsenter har også revolusjonert bransjen gjennom elegant markedsføring og estetisk emballasje som står i stil med det eksklusive innholdet. Selv om land som Marokko og USA produserer mindre kvanta, og Japan i dag eksperimenterer med olivenlunder ved foten av Fuji-fjellet, klarer ingen å matche den spanske kombinasjonen av volum og kompromissløs kvalitet.

Motvirker demens

De siste årene har medisinsk forskning ført til oppsiktsvekkende gjennombrudd knyttet til oljens høye konsentrasjon av unike polyfenoler som oleocanthal og hydroxytyrosol. Dette er ekstremt kraftige antioksidanter som demper kroniske betennelsestilstander på cellenivå, og fungerer som en naturlig celleregenerator som holder kroppens vev ungt.

Store kliniske studier viser at disse stoffene fungerer som en beskyttende barriere mot flere kreftformer, og forskere kartlegger nå hvordan oljen styrker den såkal-





te tarm-hjerne-aksen. Men nyere vitenskapelig data indikerer også at et daglig inntak av høykvalitetsolje kan forbedre tarmfloraen, motvirke stress og depresjon, og aktivt bidra til å feie bort giftige proteiner i hjernen. Dette bremser utviklingen av nevrodegenerative sykdommer som demens og Alzheimer.

I tillegg er det bevist at oljen har en unik biologisk sammensetning som domineres av den sunne, enumettede omega-9-fettsyren oljesyre. Denne fettsyren balanserer det totale kolesterolet i blodet ved å redusere det skadelige LDL-kolesterolet, samtidig som det gode HDL-kolesterolet bevares. Dette gir en formidabel beskyttelse for hjerte- og karsystemet.

Velg riktig olje
Når du studerer butikkhyllene, er det avgjørende å forstå merkingen for å unngå raffinerte og bearbeidede produkter. Kvalitetsstempelet du alltid bør se etter er extra virgin. Denne betegnelsen betyr at oljen er den rene saften fra det aller første presset av frukten. Det garanterer et rent naturprodukt – en levende fruktsaft som utvinnes utelukkende ved mekanisk kaldpressing under strenge temperaturkrav under 27 grader. For å oppnå klassifiseringen extra virgin må oljen også ha et naturlig syrenivå på under 0,8 prosent og være helt fri for smaksdefekter.

Du bør unngå raffinerte oljer, da de gjennomgår kjemiske og industrielle prosesser som fjerner både de naturlige smaksnyansene og de helsebringende stoffene.

På samme måte som med finere viner, byr olivenverdenen på et enormt mangfold av smaksfasetter. Avhengig av jordsmonn, modningsgrad og oliventyper kan du finne alt fra milde, fløyelsmyke og fruktige oljer, til intense, bitre og peppersmakende varianter. Den brennende følelsen i svelget er faktisk et direkte kvalitetstegn som beviser et skyhøyt innhold av sunne plantestoffer.

Verdt hver krone
Det er ingen hemmelighet at prisene på extra virgin olivenolje har steget merkbart på verdensbasis den siste tiden, men dette er en investering i langvarig helse. Når du kjøper en flaske spansk extra virgin olivenolje, kjøper du ikke bare et fettstoff til matlaging – du investerer direkte i et medisinsk produkt av høyeste rang.

Siden en god olje skal nytes i mindre mengder av gangen – gjerne rislet rå over salater, supper eller brød – varer en flaske svært lenge. Sett i lys av de uendelige helsegevinstene for både kropp og sinn, er denne flytende, grønne helsebomben vel verdt hver eneste krone.

Kilde: «Et hav av grønt gull» av Emilio Lara, PhD i antropologi.



Hva forårsaker GRÅTT HÅR?

Selv om alle før eller senere får grått hår, opplever mange det som negativt. Det er tross alt ofte det første synlige tegnet på aldring. Men er det egentlig noe vi kan gjøre med det?



Av Luis Ramirez
I gjennomsnitt begynner håret å bli grått i 30–40-årene, ifølge American Academy of Dermatology Association. Noen opplever det imidlertid langt tidligere i livet. Men hva er egentlig årsaken til at håret mister fargen?

Håret blir grått eller hvitt når hårsekkene slutter å produsere melanin – pigmentet som gir farge til både hud og hår. Håret ditt gjennomgår kontinuerlig en syklus av ulike stadier: det vokser, hviler eller faller av. Nytt melanin produseres hver gang en ny hårsyklus starter, og hver syklus varer i flere år. Etter 7–15 runder slutter cellene å produsere pigment. Når det nye håret vokser ut uten melanin, blir det grått.

Årsaker til tidlig gråning
Det er flere grunner til at sølvfargen melder sin ankomst tidligere hos noen enn hos andre:

• Stress: Langvarig stress fremskynder aldringstegn. Når kroppen går inn i en kamp-eller-flukt-respons, frigjøres hormonet noradrenalin. Dette får melanocyttene – de fargeproduserende cellene – til å flytte seg bort fra hårsekkene.

• Genetikk: Arv er den mest avgjørende faktoren. Ble foreldrene dine tidlig grå, er sannsynligheten stor for at det samme skjer med deg.

• Livsstil og helse: Underliggende medisinske tilstander og en usunn livsstil kan også spille inn. En hudlege kan hjelpe med å diagnostisere og behandle eventuelle helseproblemer som påvirker håret.

Kan prosessen stoppes?
For øyeblikket finnes det ingen effektiv medisinsk behandling som kan gi håret den naturlige fargen tilbake permanent. Hvis fargetapet skyldes en underliggende tilstand, som for eksempel vitaminmangel, kan imidlertid fastlegen eller en hudlege hjelpe deg med en behandlingsplan.

Gode råd
Hvis du ikke trives med de grå stråene, finnes det heldigvis råd:

• Hårfarge: Naturlige hårfarger er skånsomme mot hodebunnen, men falmer raskt. Syntetiske hårfarger (permanente eller semi-permanente) varer lengst, men kan irritere hodebunnen eller fremkalle allergi.

• Sjampoer: Enkelte produsenter hevder at produktene deres reverserer grått hår permanent. Dette finnes det ikke vitenskapelig bevis for, da de gir kun en midlertidig fargeendring. Selv om det ikke vil endre fargen, kan det påvirke kvaliteten på hårstråene om du bytter ut din favorittsjampo og som du har brukt i alle år før du ble grå i håret.

• Ikke napp: Å nappe ut grått hår er fristende, men det er en dårlig idé. Når du napper et hårstrå, skader du hårsekken. Det kan føre til tynnere hår, og det som vokser ut igjen vil uansett være grått. I verste fall kan hårsekken bli så ødelagt at det aldri vokser ut et nytt hår der igjen, noe som kan føre til skallede flekker.

Slik forsinker du gråfargen
Om du tar noen sunne livsstilsvalg, kan det bidra til å bremse prosessen. Jo tidligere du tar grep, desto bedre blir resultatene. Hudleger anbefaler å:

• Spise et balansert kosthold rikt på vitaminer, mineraler og antioksidanter.

• Sørge for god og nok søvn.

• Stump røyken og lær deg å håndtere stress.

Solen og grått hår
Solen gjør ikke håret mer grått, men UV-stråler og oksidasjon kan gjøre eksisterende grå strå gule, matte og sprø. Siden grått hår mangler melanin, er det ekstra sårbart for solskader og frie radikaler.

Slik påvirker solstrålene det grå håret:



BESKYTT HÅRET: **Siden grått hår mangler melanin, er det ekstra sårbart for solskader og frie radikaler. Men et godt råd for alle aldre er å beskytte håret med en hatt når man er i solen midt på dagen.**

Gulning: UV-stråler fører til fotogulning (oksidasjon av proteiner i håret), noe som skaper en uønsket messingfarge.

Tørrhet: Solen suger fuktigheten ut av håret, slik at det blir matt og knekker lettere.

Strukturskader: UV-strålene bryter ned keratinet (proteinet håret er bygget av), noe som svekker elastisiteten.

Beskytt sommermanken
Du kan enkelt ta vare på håret ditt i solen med noen enkle grep:

- Fysisk beskyttelse: Bruk caps, lue eller et skjerf når solen er på sitt sterkeste.
- UV-beskyttelse: Se etter hårsprayer, leave-in-balsamer eller oljer med UV-filter.
- Lilla sjampo: Bruk en lillatone-sjampo jevnlig for å nøytralisere gule og varme toner.
- Fuktighet: Gi håret fuktighetsgivende håroljer og kurer for å bekjempe tørrhet.

Kilde: American Academy of Dermatology Association.

Fått GRÅ HÅR av stress?

Det har lenge vært en folkehistorie at store bekymringer kan gjøre oss grå i toppen over natten. Nå bekrefter moderne vitenskap at det faktisk er en direkte sammenheng mellom stress og grått hår.

Av Luis Ramirez
Når de første grå stråene dukker opp, handler det primært om genetikk. Likevel er det en tydelig kjønnsforskjell i når den biologiske klokken slår inn. Menn merker som regel de første grå hårene i slutten av 20-årene. Kvinner følger etter omtrent fem år senere, vanligvis rundt 35-årsalderen.

Tømmer fargelageret
For å forstå hvorfor håret mister farge, må vi se på hårets biologiske fabrikk. Hårsekkene inneholder stamceller som produserer melanocytter – cellene som lager hårets fargepigmenter (melanin).

Når kroppen utsettes for akutt, psykologisk stress, skilles det ut store mengder av kamp-eller-flukt-hormonet noradrenalin. Dette hormonet skaper en overreaksjon i hårsekken. Stamcellene aktiveres i et voldsomt tempo, tømmes for energi, og vandrer bort. Uten disse cellene har ikke håret lenger noe fargestoff, og det neste håret som vokser ut blir hvitt eller grått.



En klar sammenheng
Lenge trodde man at denne prosessen var en enveisbillett. En oppsiktsvekkende studie fra Columbia University har imidlertid snudd opp ned på denne sannheten når det gjelder grått hår som oppstår på grunn av stress. Ved å analysere hårstrå på mikroskopisk nivå, oppdaget forskerne at hår som hadde mistet fargen, plutselig begynte å vokse ut med sin naturlige farge igjen ved roten. Ved å sammenligne hårets vekstsoner med deltakernes stressdagbøker, fant forskerne en klar sammenheng. Håret mistet pigmenter i tøffe, stressende perioder, men fikk fargen tilbake i perioder med ferie og avslapning.

Betyr dette at hvem som helst kan stresse ned og få tilbake ungdommens hårfarge?

Dessverre ikke. Hvis du er i en alder der håret biologisk sett nærmer seg grensen for å gråne, kan stress vippe håret over kanten. Hvis stresset forsvinner raskt nok, kan prosessen reverseres. Og om håret har vært grått i mange år fordi stamcellene er naturlig oppbrukt av alderdom, kan ikke fargen komme tilbake.

LA ESQUINA



Smaken av hjemmelaget tradisjon
– midt i sentrum

Leter du etter det perfekte stedet for en hyggelig lunsj med venner, en uformell forretningslunsj, eller bare en velfortjent pause i hverdagen?

Hver uke setter vår kokk sammen en variert og smakfull meny basert på sesongens beste råvarer. Vi mener at et fantastisk måltid ikke behøver å koste en formue.

KOM INNOM OG FINN DIN FAVORITTPLASS PÅ HJØRNET
– vi gleder oss til å gi deg en herlig matopplevelse!

Av. País Valencià, 25, L'Alfàs del Pi
Ta kontakt på Facebook og Instagram

Sponset reportasje



Broen til ET BEDRE LIV

Derfor reiser folk langveisfra for å få behandling hos paramedicus Ada Stoppelenburg i Albir.

Mange av pasientene som oppsøker Ada, sliter med diffuse plager det etablerte helsevesenet har hatt vanskelig for å plassere. Kronisk tretthet, urolig mage, leddsmerter, hudutslett og vedvarende energiløshet er gjengangere på klinikken. Ada behandler dem med bioresonans, en metode som stadig øker i popularitet.

Terapeutens faglige reise er preget av en dyp interesse for alternativ medisin og hudhelse. Hennes offisielle tittel er paramedisinsk naturmedisinsk registerterapeut (paramedicus). Hun jobber innenfor alternativ medisin, og var i en årrekke et kjent navn på det lokale legesentret Centro Médico Alfaz. Der hadde hun ansvaret for avanserte lys- og laserbehandlinger – et felt som krever ekstrem presisjon og fingerspissfølelse.

Tidligere tilbød hun også avansert hudpleie, men nå har hun lagt kremer og lasere på hyllen. I dag driver hun en travel praksis med fullt fokus på kroppens indre energisystemer og allergitesting. Målet er å finne rotårsaken til pasientenes helseplager.

Hva er bioresonans?

– For mange kan bioresonans høres ut som en komplisert vitenskap, men prinsippet er både logisk og fascinerende, opplyser Ada når vi møter henne på klinikken.

Hun har satt av en halvtime til intervjuet, men inviterer oss med inn for å overvære behandlingen av to islandske pasienter som nettopp har ringt på døren. De plasseres i hvert sitt rom. Vi blir med inn til Árni Jón Gissurarson (61). Han har hus i Orihuela Costa, og reiser den lange veien til Albir hver gang han skal ha behandling.

– Jeg var i en alvorlig bilulykke da jeg var 26 år. Nakkeskadene gjorde livet mitt til et smertehelvete. Jeg prøvde absolutt alt uten hell. Medisiner hjalp, men de har bivirkninger, og å gå på piller hele livet er ingen god løsning, forteller han.

Da Árni hørte om Ada, var han skeptisk, men nysgjerrig.

– Med kroniske smerter prøver man alt. Ada ble min redning, og jeg kan ikke få rost henne nok. Jeg merket forskjell allerede etter første behandling. Nå kan det gå et helt år mellom hver gang, og jeg har fått en ny hverdag.

Ada nikker fornøyd og peker på apparatet som jobber iherdig med en skanning.

Veien mot bedring

– På grunn av de store ulykkesskadene vil han nok aldri bli helt smertefri, men bioresonansen hjelper ham enormt. Hver celle og hvert organ har en unik elektromagnetisk frekvens. Ved sykdom eller stress forstyrres disse svingningene – cellene begynner å "skurre". Det kan føre til allergier, smerte og utmattelse.

– For mange kan bioresonans høres ut som en komplisert vitenskap, men prinsippet er både logisk og fascinerende, opplyser Ada når vi møter henne på klinikken.



ETTERTRAKTET: Pasientene reiser langt for å nyte godt av Ada Stoppelenburgs brede kunnskap om alternativ medisin.

Apparatet fanger opp de ubalanserte frekvensene og sender modifiserte, helbredende frekvensbølger tilbake til kroppen for å stimulere den til å helbrede seg selv.

– Nå kjører jeg en ny skanning for å sjekke nervesystemet og leddene til Árni siden sist gang. Se her, forbedringene er tydelige. Nå går jeg over til selve behandlingen, som fokuserer på smertelindring, forklarer hun.

I naborommet møter vi Laufey Thordardottir (61), som ble henvist til Ada via en venninne.

– Testene viste at hun hadde fibromyalgi, sier Ada. Fordi lymfesystemet hennes ikke fungerte, holdt kroppen på avfallsstoffene. Det førte til kraftig hodepine, utmattelse, hudproblemer og vektutfordringer. Nå bekjemper vi parasitter, avgifter organene og motvirker forsuring. Vi er definitivt på rett vei.

Laufey smiler bredt:
– Jeg har aldri hatt troen på annet enn tradisjonell medisin, så det er nesten rart at jeg kom hit. Men jeg har aldri angret. Ada ble redningen min.

Spesialist på allergitester

Før vi tar farvel, vil Ada gjerne trekke frem klinikkens populære allergitesting. Via bioresonans kan hun teste pasienter for et enormt spekter av allergener, matintoleranser, pollen, muggsopp og tungmetaller.

– Det har vært en dramatisk økning i allergier de siste 50 årene, og i dag rammes 30 til 40 prosent av befolkningen, opplyser hun. Det er viktig å vite nøyaktig hva man reagerer på, for slike intoleranser kan tappe deg for energi dag ut og dag inn, understreker hun.

Metoden er helt smertefri og krever hverken nålestikk eller blodprøver. Først kartlegges ubalanser gjennom en såkalt globaltest, før et EKG brukes til å gå dypere inn i materien. Vises det utslag på for eksempel fisk, undersøker apparatet spesifikke sorter. Det samme gjelder gluten, laktose, toksiner eller metaller.

– Med denne metoden kan vi gi folk klarhet i hvilken allergitype de har (Type I-IV) og spore oss helt tilbake til kilden for hvorfor immunforsvaret svikter.

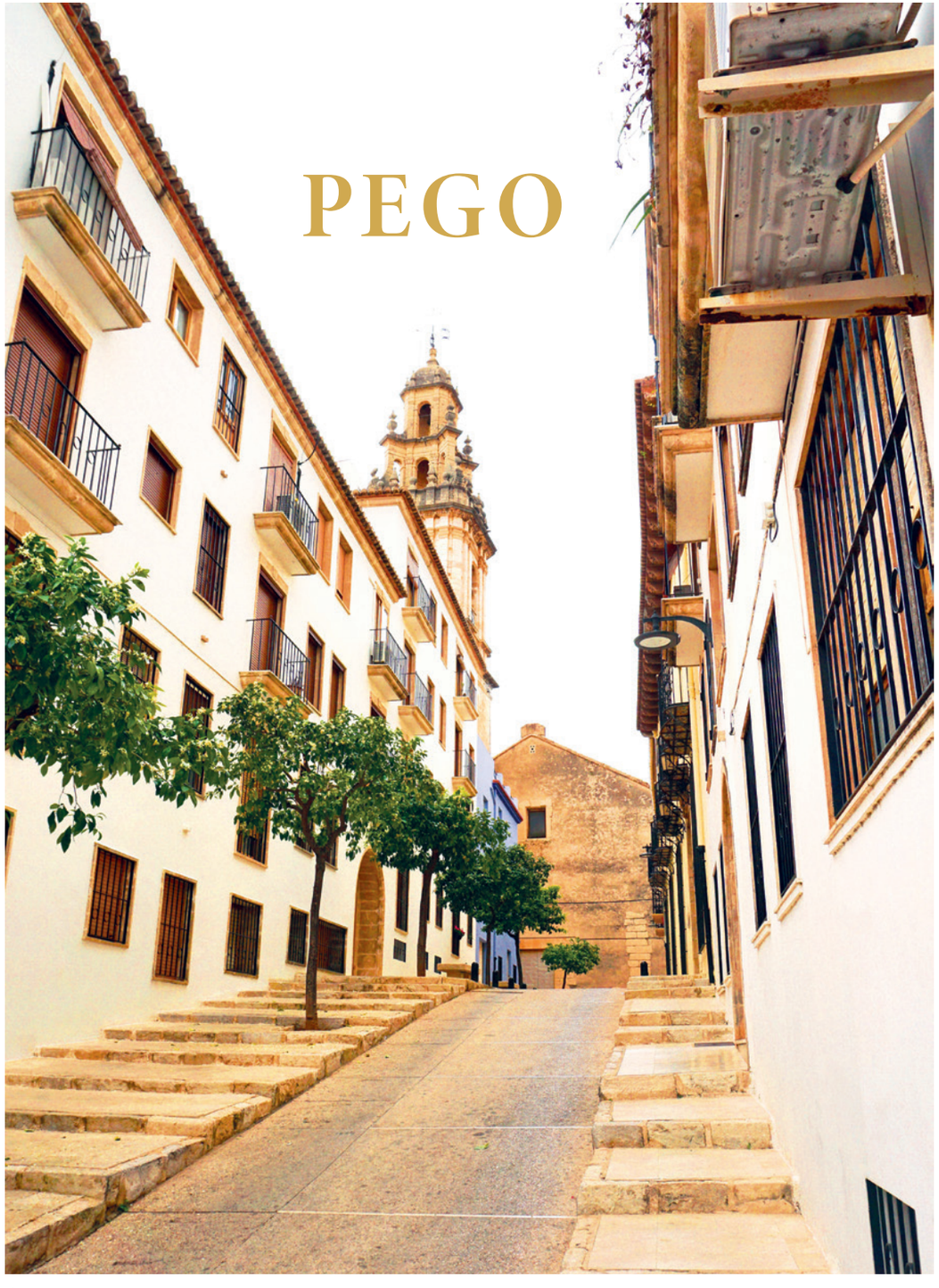
Helhetlig eksperthjelp

Det som gjør Ada Stoppelenburg så høyt verdsatt, er hennes ærlige og helhetlige tilnærming. Hun ser ikke på bioresonans som en isolert mirakuløs kvikkfiks, men som en viktig brikke i et større helsebilde.

– Når jeg ser hvor skoen trykker, tar jeg meg god tid. Hvis problemene kan løses gjennom livsstilsendringer, gir jeg skreddersydde råd om kosthold, vitaminer, mineraler og hvordan pasienten best kan unngå elementene som belaster kroppen. Dersom bioresonanstesten avdekker underliggende, alvorlige tilstander som krever medisinsk utredning, nøler jeg ikke med å sende pasienten videre til en spesialist eller lege. Denne tryggheten gjør klinikken min til et trygt første stoppested for alle som ønsker å ta helsen sin tilbake, avslutter hun.



NY HVERDAG: Kroniske smerter preget Árnis liv etter en bilulykke. Behandlingen hos Ada ga umiddelbar forbedring, og i dag trenger han bare oppfølging én gang i året.



PEGO

Landsbyen er en perfekt kombinasjon av historiske gater og storslått natur. Du vil forelske deg i dette stedet, som oser av fred og ro på alle kanter.

Utdrag fra Veiviseren II - Costa Blanca

Pego er en vakker liten landsby omkranset av fjell, og som befinner seg i La Marina Alta-området, nordøst i Alicante-provinsen, på grensen til Valencia-provinsen. Den har rundt 10 600 innbyggere, som trives godt. Stadig flere utlendinger har funnet sitt spanske paradis her. Prisene er overraskende gode. I byens sentrum besøkte jeg nylig en toppleilighet som var til salgs for 160 000 euro. 150 kvadratmeter og en fantastisk utsikt. Det var en kamerat fra Madrid som var interessert, men det ble ikke til at han kjøpte den. Han mente det ble for stille. Siden han ville være nærmere havet, falt valget på nabobyen Javea, hvor han betalte dobbelt så mye for det samme.

Jeg parkerte bilen på en parkeringsplass i sentrum, enkelt og greit, attpåtil gratis. Siden byen er relativ liten, bestemte jeg meg for å bare vandre rundt i byens historiske sentrum, uten noen spesielle mål, og se hva jeg kom over.

Historisk sentrum
Pego er ikke et sted du drar for å finne et godt natteliv eller gode shoppingmuligheter. Tvert imot. Her går livet i slow-motion. Om du er i byen i lunsjtiden, altså mellom 14:00 og 16:30, er det store muligheter for at du får bygatene helt for deg selv. Typisk spansk!

Jeg startet turen med å gå gjennom Portal de Sala, den eneste av de tre inngangene til middelalderbyen som står igjen. Jeg likte å se hvordan byen har greid å bevare den middelalderske utformingen av sine gater, som en gang var omgitt av murer. Og de sjarmerende gamle byhusene. Noen av dem med majestetiske dører og andre detaljer som vitner om byens lange historie.

Ved siden av Portal de Sala ligger Kulturhuset. Denne bygningen var en del av en herregård fra 1700-tallet som tilhørte den velstående Sala-familien, og som har blitt renovert. Her kan du besøke Museo de Arte Contemporario, som har en virkelig interessant samling av samtidskunst.

Adressen er Calle Sant Domènec, 5. Åpent tirsdag til fredag fra 09:00 til 13:30 og fra 17:00 til 20:00.

Museo Etnológico
Som alltid anbefaler jeg deg å besøke byens etnologiske museum. Museo Etnológico de Pego gir deg en god oversikt over byens utvikling.

Pego har en lang historie når det kommer til produksjon av ris, en tradisjon som fortsetter den dag i dag. Noe du vil lære om på muséet. Du vil også lære mer om appelsinenes verden og alle slags tradisjonelle håndverk. Muséet har også en utstilling med gjenstander donert av innbyggere i kommunen, samt gamle fotografier, relatert til risproduksjon. Du vil også lære hvordan en mølle fungerer. Stedet er interessant, men nå elsker jo jeg slike muséer. Man lærer veldig mye!

Adressen er Sant Domènec, 5. Her varierer også åpningstider fra sesong til sesong. Sjekk på Google før du drar ut.

Fantastiske byggverk
Et av mine favorittsteder i Pego er utvilsomt kirken Iglesia Asunción de Nuestra Señora. Den er blant de vakreste jeg har sett på hele Costa Blanca. Den ser nokså enkel ut fra utsiden, derfor er overraskelsen stor når man stiger inn i dette fantastiske byggverket som ble konstruert mellom 1500- og 1600-tallet i en fortryllende blanding av gotisk, renessanse og barokk eleganse. Som følge av et jordskjelv på 1600-tallet, ble kirken delvis bygget om, noe som gjør at den huser kunst fra forskjellige epoker. Jeg brukte lang tid i kirken, det var så mye flott å se på. Fantastiske kunstverk uansett hvor du lar blikket vandre.

Adressen er Calle de San Domènec 1. Den er stengt i helgene og på mandager, men er ellers åpen morgen og kveld, men sjekk åpningstider før du drar.

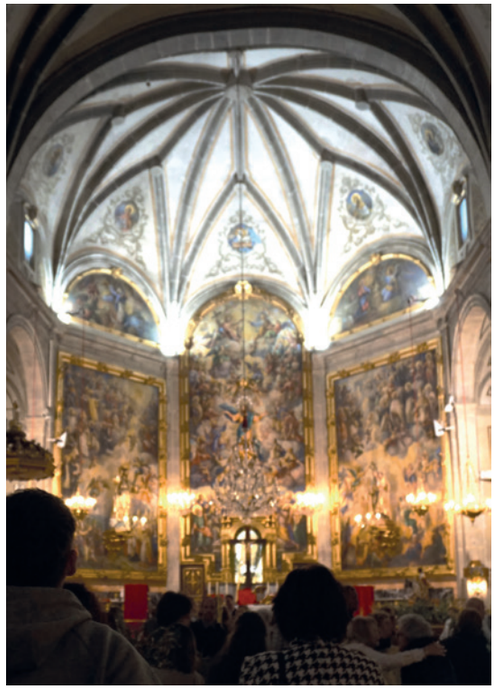
Capilla del Ecce-Homo er også verdt et besøk. Kapellet stammer fra andre del av 1700-tallet, og er Pegos arkitektoniske symbol. Det gamle middelaldersykehuset var her, men det ble revet og flyttet til et annet sted. I sykehusets kapell, stod det en statue av Ecce Homo, byens skytshelgen. Den ble tatt vare på og senere plassert i Capilla del Ecce-Homo.

Legenden sier at to engler brakte statuen til Pego, og at skytshelgenen har beskyttet byen siden den gang. En av historiene forteller hvordan noen barn som hadde søkt tilflukt i Pego under borgerkrigen, lekte på området ved kapellet i 1937. Det stod en brønn der, som var dekket med siv. En av guttene falt gjennom sivet og endte opp på brønnens bunn.





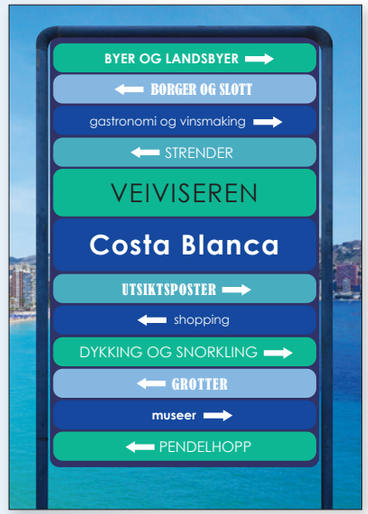








Har du enda ikke lest VEIVISEREN I og II?





”Jeg og min mann har hatt utrolig stor glede av disse fantastiske reisebøkene, som for oss representerer et ordentlig skattekammer.”





De andre barna ba om hjelp, og flere kvinner og en mann kom til unnsetning. Da de kom frem til brønnen, stod gutten der foran dem. Han var helt våt, svært blek og rørt. Han hevdet at en mørkhudet mann, dekket av en rød kappe, hadde gitt ham en stang, og uten å vite hvordan, kom han seg ut av brønnen. Da var den mystiske mannen forsvunnet. Byens befolkning var ikke i tvil om at det var skytshelgenen Ecce-Homo som hadde reddet barnet.

Adressen er Carrer Ecce Homo, 10B. Åpent mandag til lørdag, 09:00 til 12:00. Juli, august og september, 09:00 til 11:00. Messe søndag, 10:00.

Castillo de Ambra
Jeg anbefaler at du besøker ruinene av den muslimske festningen Castillo de Ambra. Er du i Pego på en varm dag, bør du ta turen opp dit om morgenen, det kan fort bli for varmt.

Tilgang til den gamle festningen er via veien som forbinder Pego og Vall de Ebo. Lenger opp er det en grusvei på høyre side. Derfra tar det mindre enn ti minutter til fots å nå trappene som fører oss til festningen, som tar oss tilbake til senmiddelalderen i Valencia og til de siste årene med muslimsk dominans i denne dalen.

Gamle historikere daterte byggingen av borgen til perioden mellom det 9. og 11. århundre, men den nyeste arkeologiske forskningen og utgravningene daterer den til begynnelsen av det 13. århundre. Ruinene av slottet reiser seg på en steinete åsrygg 264 meter over havet, og konstruksjonen tilpasser seg perfekt den ulendte og steinete topografien til Ambra-fjellet.

Om du ennå har mer energi på lager, er det på tide å utforske et av landets viktigste naturparker, som Parque Natural de la Marjal de Pego y Oliva, som åpner seg i enden av Pego-dalen mot Middelhavet. På vei mot Las Dehesas-stranden, omtrent 5 kilometer unna, vil du se hvordan jordbrukslandskapet endrer seg i et bestemt øyeblikk, fra appelsindyrking til naturlige myrsletter. Her ser du Spanias natur fra sin beste side, utsikten er mildt sagt spektakulær. Det kan du lese mer om i seksjonen "Naturparker" i Veiviseren II.



Gastronomi
Du bør så absolutt ta deg tid til å besøke en av byens restauranter, og smake på typisk mat fra Pego. Om du er glad i ekte spansk mat, blir du ikke skuffet.

Ris er basismaten i Pegos kosthold, og de fleste måltider inneholder denne ingrediensen. En av de mest typiske rettene er "La Costra", som går ut på å sette risen i ovnen og la den stå til den får en gyllen skorpe. De grunnleggende ingrediensene er ris, små biter av magert kjøtt, svineribbein, kylling og magert bacon, blodpudding, kikerter og egg.

"Las cocas escalcades" er en annen tradisjonell rett fra Pego. Det er snakk om en enkel rett uten noen form for sofistikasjon, men smaken er fortreffelig. Basen lages av mel, varmt vann og salt, og på toppen legges det ulike blandinger av ingredienser som for eksempel elvereker med tomat, som er den mest tradisjonelle kombinasjonen.



Cova TALLADA

Denne vakre havgrotten ligger på den nordlige skråningen av Cabo de San Antonio i Javea. Du kan komme deg dit enten med båt eller til fots.

■ Utdrag fra Veiviseren II - Costa Blanca

La Cova Tallada er et naturområde som tilhører Montgó naturpark. Grotten er omtrent 75 meter bred og har en gjennomsnittlig høyde på omtrent 15 meter, selv om den når en maksimal høyde på 40 meter. Det er funnet rester fra den muslimske perioden (1000-1100-tallet) i grotten, som vitner om at grotten på den tiden har blitt besøkt eller bebodd.

Som navnet tilsier (Tallada betyr utskåret), er grotten kunstig. Den er delt inn i forskjellige partier, noen av dem tørre, hvor sjøvann ikke trenger inn. Stedet var mest sannsynligvis i drift fra 1500-tallet som steinbrudd. Herfra tok man ut en helt spesiell stein, "piedra tosca" (tosca-stein), fra fjellet.

Verdifull stein
Piedra tosca er en kalkstein som oppsto for tusenvis av år siden på Alicante-kysten. Den har en porøs og ru tekstur og er en sjelden stein som finnes i svært få områder av verden. Den brune fargen gir den et lunt preg og er fremtredende på fasadene til det historiske sentrum i Javea, som jeg skrev om i forrige bok. Et eksempel på typisk arkitektur laget med tosca-stein, er Iglesia Fortaleza de Sant Bertomeu. Ifølge den valencianske geografen Figueras Pacheco, ble steinen som ble utvunnet fra gruven også brukt til å bygge noen av tårnene på Dénia-slottet. Det samme gjelder mange villaer som ble bygget mellom 1950- og 1960-tallet. I dag er denne steinen høyt verdsatt fordi den ikke lenger utvinnes noe sted (det har vært forbudt siden 1972 av miljøhensyn).

Start i Denia
Selv om Cova Tallada ligger i Javea kommune, er det best å ta utgangspunkt fra Dénia, som jeg også skrev om i min forrige bok. Dette fordi grotten er lettere tilgjengelig fra Denia. Fra sentrum av byen tar det omtrent ti minutter med bil. Du kjører langs hele Les Rotes-veien til enden. Husk at dette alternativet kun er tilgjengelig utenom sommersesongen, ettersom den siste strekningen av Les Rotes er stengt for trafikk i juli og august.

I nærheten av Restaurante Mena, vil du se begynnelsen på Calle Vía Láctea. Dette er stien som fører deg til Cova Tallada. Herfra må du fortsette til fots. Parke-






ringsplassen er liten, så om du kan, unngå å komme hit om sommeren. Da er det mye folk hele tiden fra morgen til kveld. Om sommeren er det beste alternativet å parkere på den offentlige parkeringsplassen Les Rotes, som ligger på hovedveien i nærheten av Hotel Las Rotas. Derfra går et gratis turisttog hvert 30. minutt, som tar deg med den siste strekningen.

Til fots
Veien er lett de første meterne, men etter hvert er det en bratt stigning og den er svært ujevn. Den totale avstanden er 1,5 kilometer, men det tar nesten en time før du er fremme. Ruten regnes som svært vanskelig, og er ikke egnet for folk som ikke er vant med å gå i fjellet.

Du bør gå inn i Cova Tallada kun hvis sjøforholdene tillater det. Er vannet urolig, bryter bølgene ved inngangen og gjør tilgang umulig. Det er ingen mobildekning langs ruten, og det er ingen badevakter i dette området av kysten.

Sørg for å ha med deg rikelig med vann, litt mat og et førstehjelpsskrin om du tar turen på egen hånd. Og hvorfor ikke et vanntett kamera for å filme eller ta bilder av havbunnen. Ta også med en pose for å samle opp søppel. Bruk sko som dekker foten helt, hatt og solkrem. Ta med vannsko for å gå på steinene foran og i grotten. Området inne i grotten er ganske stort, og det er både spennende og vakkert. De som har litt erfaring fra før av, kan ta med en hodelykt for å utforske de tørre rommene inni grotten. Vær veldig forsiktig; det er ujevne overflater.

Med båt
Om du ikke ønsker å gå til grotten, kan du komme til Cova Tallada med båt. Mye enklere, og en forfriskende tur, spesielt i kajakk. Det er flere autoriserte bedrifter som tilbyr dette samt andre båtturer, blant andre Aventura Pata Negra, Aktiv turismo Montgó og Kajakk Javea. Du kan også velge å bli med på katamaranutflukter som tar deg med rundt i området, og som stopper ved grotten.

Det er begrenset adgang til grotten fra 15. juni til 15. oktober. Adgang er også begrenset i påsken og Puente de Mayo (28. april til 5. mai). I denne tiden er det obligatorisk med reservasjon om du skal besøke grotten på egen hånd - det er det samme om du kommer til fots eller sjøveien. Det gjøres maks ti dager i forveien. Reservasjon er gratis, og du kan besøke grotten fra morgen til kveld. Antall personer per reservasjon er opptil fem. Tillatt tid i grotten er maksimalt en og en halv time. Personen som foretar reservasjonen, må ta med kvittering og legitimasjon på dagen for grottebesøket. Dette gjelder ikke om du er med på en guidet tur eller andre organiserte utflukter.

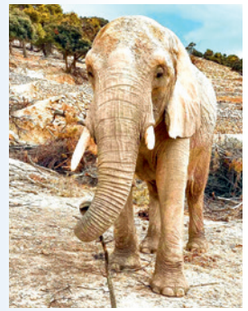
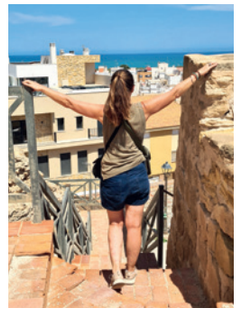
For mer informasjon, kan du gå til besøkssenteret i Montgó naturpark. Det ligger på Camí de Sant Joan 1 i Dénia. Telefon: +34 966 467 155 og +34 679 196 461. E-post: parque_montgo@gva.es

Bli med meg **PÅ TUR!**








Du får kjøpt Veiviseren I og II på følgende steder:

ALBIR Den Norske Bok Cafe'n **ALFAZ DEL PI** El Canto bokhandel **BENIDORM** NoR – Nordic Food
GUARDAMAR Solhomes **CIUDAD QUESADA** Costa Blanca Bolig **TORREVIEJA** Scandigo

Ta med kontanter, ikke alle tar kort.

Vi kan sende bøker hjem til deg både innland og utland.

Ta kontakt på post@dinreportasje.es



Stolt av MARIANNE!

I 20 år har Marianne Martinsen bygd opp et av kystens fremste transportselskaper. Pappa Harry forteller her historien om datterens utrolige reise fra en liten 12-seter til en solid bedrift.

Enten du trenger den trofaste flybussen, ønsker å leie bil eller vil oppleve Costa Blanca gjennom populære guidede utflukter – står Marianne Tours like støtt i dag som da hjulene ble satt i gang. Det kan pappa Harry Martinsen skrive under på.

–Selve reisebyrået startet hun i 2006, og allerede året etter rullet den aller første flybussen ut på asfalten, minnes han med et smil. Det var ikke akkurat snakk om noen stor buss den gangen, men en liten 12-seter som la ut på sin aller første jomfrutur.

Men ryktene om den punktlige, blide og serviceinnstilte trønderjenta spredte seg som ild i tørt gress. Kort tid etter måtte en fullvoksen 54-seters buss kjøpes inn for å holde tritt med den voldsomme etterspørselen.

I dag, to tiår senere, har den lille enkeltmannsbedriften utviklet seg til å bli et av kystens mest gjenkjennelige transportselskaper og et fullverdig reisebyrå. Det som startet som en modig drøm, er i dag en bunnsolid hjørnesteinsbedrift der både ektemannen Dani og pappa Harry har trukket i trådene for å holde hjulene i sving.

– Det er enkelt å levere god service når solen skinner og alt går etter planen, reflekterer Harry. Men det er i krisetider man virkelig ser hva en bedrift, og menneskene bak, er laget av.

Da den islandske vulkanen Eyjafjallajökull spydde ut en enorm askesky i april 2010, ble det europeiske luftrommet lammet over natten. Tusenvis av skandinaver satt fast på Costa Blanca uten mulighet til å komme seg hjem til ventende jobber, sykehusavtaler eller familie. Flyselskapenes kundesentre kollapset under presset, og panikken begynte å spre seg.

Hos Marianne Tours var det derimot helt uaktuelt å låse døren og vente på bedre tider. I stedet snudde Marianne og teamet hennes seg rundt på et blunk. Kontoret i Albir ble forvandlet til en døgnåpen nødsentral for desperate reisende, og etter hvert begynte selv offisielle instanser å bruke selskapet som en livslinje.

Ambassadenes nødhavn

– Siden den norske ambassaden og konsulatene i Spania ikke hadde logistikkapparatet til å sette opp egne busser eller koordinere massetransport på landeveien, begynte de etter sigende å henvise fortvilte nordmenn direkte til Marianne Tours. Hun ble i praksis den operative redningssentralen som myndighetene selv manglet. På et tidspunkt måtte politiet stenge området rundt Mariannes reisebyrå for trafikk, da det ble fullstendig kaos, forteller Harry.

Da flyene sviktet, ble landeveien redningen.

– Datteren min mobiliserte absolutt alt bedriften hadde av ressurser. Hun organiserte personbiler og busser som kjørte de tusenvis av kilometerne fra Spania, tvers gjennom et kaotisk og nedstengt Europa, helt opp til tryggheten i Norge. Å skaffe busser og sjåfører som var villige til å begi seg ut i det europeiske transportkaoset, var en logistisk bragd av de sjeldne. Det er nesten ikke til å tro, men Marianne sto på døgnet rundt. Fikk hun et par timers søvn om natten, var hun heldig. Hun ga seg aldri. Jeg husker så godt da hun ringte meg og spurte om jeg kunne hjelpe henne med å kjøre den første bilen opp til Norge. Jeg sa selvfølgelig ja med én gang – da trengte hun virkelig pappas hjelp.

Mens Harry satt bak rattet, satt Marianne i passasjersetet og styrte hele operasjonen via mobilen. Kjøre- og hviletidsbestemmelser, ruteplanlegging gjennom stengte grenser, overfylte ferger og akutte betalingsløsninger måtte løses der og da.

– Det gikk så langt at mobilen til Marianne bokstavelig talt ble overopphetet og utbrent, så hun måtte låne min. Den var også ferdig da vi endelig nådde Oslo! Jeg husker vi måtte leie en telefon på hotellet, og den regningen kom på 3000 kroner for bare én dag. Men vi kom frem.

En milepæl for bedriften

Innsatsen under askekrisen ble en historisk milepæl. Det bunnsolide ryktet Marianne og teamet bygde opp i de kaotiske ukene, la grunnlaget for den enorme tilliten Marianne Tours har nytt i det norske miljøet i Spania i alle år siden. Det viste hva som er mulig å oppnå når man setter medmenneskelighet og ren handlingskraft foran stivbent byråkrati.

– Mange har spurt meg hva som er selve nøkkelen bak Mariannes suksess, og da trenger jeg aldri å tenke meg om før jeg svarer. Marianne har alltid vært en uavhengig sjel og et enormt arbeidsjern. Der slekter hun nok litt på meg, sier Harry lunt. Hun skaffet seg sin første sommerjobb i Alfaz som trettenåring, og da hun fylte seksten, hadde hun fast jobb og flyttet for seg selv. Men mest av alt er hun et tvers igjennom godt menneske med et ekstremt klart hode. Det er en uvurderlig egenskap når man driver en bedrift som handler om mennesker og trygghet.

Han husker fremdeles dagen da Marianne fortalte at hun hadde bestemt seg for å si opp den trygge jobben på reisebyrået i Alfaz for å starte for seg selv.

– Da var hun ikke mer enn 27 år gammel. Jeg visste innerst inne at hun ville klare det, men om noen hadde fortalt meg den gangen hvor langt hun faktisk skulle nå, ja, da hadde jeg tatt av meg hatten på flekken. Jenta har alltid visst nøyaktig hva hun vil. Hun setter seg store mål, og hun gjennomfører dem.

Da Marianne i 2007 bestemte seg for i tillegg å etablere sitt eget busselskap for å frakte folk til og fra flyplassen, var faren aldri i tvil.

– Det var ingen enkel sak for en ung, utenlandsk kvinne å slå seg opp i en bransje som i hovedsak besto av eldre, spanske menn. Men hun tok alle eksamener, overvant byråkratiet og oppnådde alle nødvendige sertifikater og titler på rekordtid.

Selv om selskapet har vokst i takt med årene, har Marianne Tours aldri mistet det varme, personlige preget som har blitt bedriftens fremste varemerke.

– For Marianne er ikke kundene bare setenumre på et papir. De er naboer, landsmenn og venner som fortjener en trygg og verdig reise. Dette gjenspeiles spesielt i bedriftens store satsing på universell utforming. Marianne var tidlig ute med å investere i spesialtilpassede kjøretøy for rullestolbrukere og personer med mobilitetsscootere. I tillegg sørget hun for at småbarnsfamilier alltid fikk tilbud om ordentlige, godkjente barneseter.

Tar vare på kundene

Man overlever ikke tjue år i den tøffe bransjen på Costa Blanca uten trofaste kunder, og det er noe Harry er svært opptatt av å understreke.



MARIANNE SUSER VIDERE: Etter 20 suksessrike år hviler ikke Marianne på laurbærene. Nå retter hun blikket utover med store, internasjonale planer som allerede er under utvikling.

– Marianne Tours tar vare på kundene sine, og mange av dem har brukt bedriften trofast fra den aller første dagen og helt frem til nå. Det er jo spesielt flybussen folk forbinder med Marianne Tours, men Marianne har også merket en formidabel økning i transport med privat sjåfør. Det at en sjåfør møter deg personlig på flyplassen er en luksus folk setter pris på, og det er faktisk rimeligere enn en vanlig taxi.

Selv om bedriften feirer tjue suksessrike år, har ikke Marianne noen planer om å hvile på laurbærene. Hun er allerede i full gang med nye, spennende prosjekter som hun foreløpig holder tett til brystet overfor resten av verden. Men pappa Harry er selvfølgelig innviet i planene.

– Hun har alltid vært en usedvanlig ambisiøs dame, målrettet som få, og jeg må si jeg er imponert over fremtidsplanene hennes. Hun kommer til å få det til, for hun er laget av noe helt spesielt. Slike som Marianne vokser ikke på trær, avslutter Harry med en stemme som sier mer enn tusen ord.

10 grunner til å VELGE MARIANNE TOURS

1. Skandinaviske røtter og lokalkunnskap: Marianne Tours forstår nøyaktig hva norske og skandinaviske turister og fastboende forventer av punktlighet, kommunikasjon og service.

2. En ekte familiebedrift med hjerte: Selskapet drives med personlig engasjement, der gründer Marianne Martinsen, ektemannen og pappa Harry alle har spilt eller spiller en viktig rolle i bedriften.

3. Erfaring som merkes: Med over 20 års erfaring på Costa Blanca-kysten kjenner bedriften hver eneste sving, hotell og stoppested ut og inn.

4. Tilgjengelighet når du trenger det: Vi tilbyr et døgnåpent nødnummer (24/7) for uforutsette hendelser, noe som gir en enorm trygghet når man er i utlandet.

5. Reise uten barrierer: Marianne Tours har en moderne flåte med spesialtilpassede kjøretøy som gjør at personer med nedsatt mobilitet, rullestolbrukere og de med elektriske skootere kan reise trygt og komfortabelt.

6. Sikkerhet for de minste: Vi tar barnesikkerhet på alvor og tilbyr ordentlige, godkjente barneseter (inkludert Isofix), slik at småbarnsfamilier kan reise med lave skuldre.

7. Sømløs og effektiv flybuss: Vår populære felles flybuss (shuttle) knytter Alicante lufthavn direkte til de største skandinaviske knutepunktene som Albir, Alfaz del Pi, Altea og Benidorm.

8. Skreddersydde utflukter og turer: Vi arrangerer fantastiske gruppeturer og private utflukter til perler som Guadalest, Algar-fossene og historiske Alicante – komplett med buss, guide og restaurantbesøk.

9. Fullstendig totalleverandør: Marianne Tours er ikke bare et transportselskap, men et fullverdig reisebyrå som kan hjelpe deg med alt fra leiebil (Rent A-Car), hotellbooking, cruise og reiseforsikring til billetter til fornøyelsesparker og show.

10. Ekstrem pålitelighet i kriser: Enten det er snakk om kansellerte fly, askeskyer eller plutselige endringer, snur vi oss rundt for å få gjestene våre trygt frem til destinasjonen.



REISE OG TRANSPORT BYRÅ

INFINITY TRANSPORT BY MARIANNE TOURS

Tilbyr private transporttjenester til alle fly til og fra Alicante, Valencia og Murcia, samt alle andre flyplasser i Spania. Vi har biler, minivan og busser i forskjellige størrelser.

Flybuss til og fra Alicante, til forskjellige steder på Costa Blanca.

Vi ordner dine private turer/transport, og vi tilbyr løsninger på dine transportbehov for spesielle arrangementer og turer.

Vi overholder alle sikkerhetstiltak for å kunne garantere sikkerheten til våre kunder.

Vi kan tilby transport med baby/barneseter og spesialtransport til rullestolbrukere.

Leiebil uten sjåfør.

Du kan bestille din transport/leiebil på vår nettside eller sende oss en epost med ditt ønske.

Hva slags transport trenger du? Shuttle/flybuss, leiebil, privat transport eller spesialtransport med barnesikkerhet eller spesialtransport for rullestolbrukere.

Du bestemmer!

+34 965 887 462 / +34 651 841 093 (mandag-fredag 09.00-19.00, lørdag 09.00-17.00 og søndag 10.00-15.00)
Vi har døgnåpent for siste liten bestillinger og hvis noe skal skje.

mail@mariannetours.com

WWW.MARIANNETOURS.COM



Sponset reportasje

Derfor bør du ta KJELLERLUKTEN PÅ ALVOR

Fukt i underetasjen er en tikkende bombe for både inneklimaet og lommeboken – men løsningen er langt enklere enn man tror.

Selv om fuktproblemer er universelle, arter de seg forskjellig basert på hvor i verden man befinner seg. For nordmenn med eiendom både i hjemlandet og i Spania er kontrastene store. I Norge kjemper boligene mot et kaldt klima med tele i jorda, store mengder snøsmelting og langvarig høstregn. I Spania, særlig langs kysten som på Costa Blanca, er utfordringen en helt annen. Her er jordsmonnet ofte tørt i lange perioder, men når det voldsomme skyllregnet først kommer, klarer ikke bakken å svelge unna. Kombinert med mangelfulle fuktsperrer under byggeboommene og en tidvis ekstremt høy luftfuktighet fra havet, opplever mange at spanske kjellere og underetasjer, såkalte sótanos, blir rene fuktfeller.

– Mange av oss har et litt avslappet forhold til kjelleren, sier Tommy A. Danielsen. Han har over 25 års erfaring fra bransjen, og eier i dag EPS Fuktsikring – en bedrift som opprinnelig ble etablert av hans far.

Et varselsignal

– Vi tenker ofte at det er helt naturlig at rommet under bakkenivå er litt kjølig, har en karakteristisk rå lukt, og at veggene føles litt klamme. Sannheten er at den velkjente kjellerlukten er et tydelig varselsignal fra huset ditt. Fukt i kjelleren er ikke bare et kosmetisk problem eller noe man må regne med i eldre bygg. Det er en tikkende bombe for både boligens struktur og helsen til de som bor der, understreker Danielsen.

På tross av ulike klimautfordringer er synderen i muren ofte nøyaktig den samme både i Spania og i Norge, nemlig såkalt kapillært oppsug.

– Dette betyr at betong, tegl og murverk fungerer som et gigantisk trekkpapir som suger fuktighet opp fra bakken og utenfra. Dette problemet fikser vi ved hjelp av svakstrøm, nærmere bestemt pulserende elektroosmose. Via vårt EPS-system sendes det elektriske impulser inn i muren som snur retningen på vannmolekylene og presser fukten ut igjen i jorda.

Det betyr at uansett om problemet skyldes norsk smeltevann eller spansk kystfukt, løses det helt uten at man trenger å grave opp hagen eller sprenge bort den spanske terrassen.

En varig løsning

– Folk velger oss fordi vi sitter på den aller beste teknologien for å løse problemet, sier Danielsen. I Norge har vi allerede installert mange tusen anlegg, og siden vi kom til Costa Blanca har det gått jevnt og trutt.

Bedriften tilbyr en varig løsning som fjerner fukt i kjelleren uten tradisjonell drenering eller graving, utelukkende ved hjelp av det smarte EPS-systemet.

– Når det oppdages fuktighet i kjelleren, er drenering vanligvis den første løsningen som blir nevnt. Dessverre er det likevel slik at flere opplever fukt i kjelleren selv etter drenering, ofte som følge av nettopp kapillært oppsug – altså fuktopptrekk fra grunnen. Det er dokumentert at denne typen fuktproblem kan være vanskelig, om ikke umulig, å drenere seg bort fra. I de tilfellene der fuktproblemet har oppstått som følge av kapillært oppsug, vil elektroosmose være den rette løsningen.

Ifølge Danielsen er det å ta tak i problemet en av de mest verdifulle investeringene en huseier kan gjøre.

En verdifull investering

– Den aller viktigste grunnen til å tørke opp kjelleren, uansett land, handler om menneskene som oppholder seg i etasjene over. Når fuktigheten får bite seg fast i kjellerveggene, skapes det perfekte vekstvilkår for muggsopp og mikroorganismer. Disse sprer usynlige sporer oppover i huset gjennom luftveier og sprekker i konstruksjonen. For en familie kan dette bety et dårlig inneklima som over tid kan utløse eller forverre allergi, astma og kronisk hodepine.

Danielsen påpeker at mange undervurderer hvor tett kjelleren faktisk henger sammen med resten av boligen.

– Luft beveger seg oppover i et bygg på grunn av den såkalte oppdriftseffekten. Det betyr at hvis du har muggsoppvekst eller høy fuktighet i underetasjen, vil denne luften før eller siden sige opp i stuen og på soverommene.



LANG FARTSTID: EPS Fuktsikring ble etablert av Arnulf Danielsen i 1982, og i dag er det sønnen Tommy A. Danielsen som leder bedriften.



FUNGERER LIKE GODT I SPANIA SOM I NORGE: EPS Fuktsikring har funnet en løsning som fungerer like godt i det kalde nord som i solvarme Spania.

Han understreker at å ignorere kjellerfukt i praksis er det samme som å akseptere et dårligere inneklima i hele huset. Den kjente kjellerlukten er i realiteten lukten av en pågående biologisk nedbrytning.

Sunn og frisk luft

– Ved å sørge for en tørr kjeller kutter man dermed helserisikoen ved roten og sikrer en sunn og frisk luft for hele familien. I tillegg til helsegevinsten handler fuktfjerning om ren og skjær økonomisk og bygningsteknisk fornuft. Fukt som får trenge uforstyrret inn i mur og treverk vil sakte, men sikkert bryte ned materialene.

Det som starter som en liten saltutfelling eller pussavskalling på den spanske eller norske muren, kan ende opp som alvorlige råteskader som koster hundretusenvis av kroner å utbedre.

– En tørr grunnmur sørger for at huset beholder sin bæreevne og strukturelle styrke i tiår etter tiår. Det er med andre ord langt billigere å investere i en smart fuktsikring i dag, enn å betale for omfattende reparasjoner i morgen. Til syvende og sist handler en tørr underetasje om å frigjøre et enormt potensial som allerede finnes i boligen.

Ekstra boareal
Mange bruker kjelleren utelukkende til oppbevaring av ting de ikke er så redde for, nettopp fordi tingene ellers vil lukte mugg. Når fukten forsvinner, forvandles de mørke kvadratmeterne til trygge lagerrom, eller enda bedre – til verdifullt boareal.

-Enten målet er en etterlengtet kjellerstue i Norge, eller et svalt ekstra soverom, vaskerom eller en utleiedel under den spanske solen, vil en tørr kjeller gi hverdagen et enormt løft. Det øker ikke bare livskvaliteten, men gir også eiendommen en betydelig verdiøkning den dagen du eventuelt skal selge den videre, avslutter Danielsen.



DAGLIG LEDER: André Lagrand er Danielsens høyre hånd, og tar seg av den daglige driften av EPS Fuktsikring.



GOD INVESTERING: Ved siden av helsegevinstene er det mange som bruker EPS Fuktsikring fordi de ønsker å gjøre om underetasjen til en leilighet eller et hobbyrom.

FORDELER MED
ELEKTROOSMOSE

- **Smart og selvregulerende:** EPS-systemet består av en kontrollenhet som festes på innsiden av kjellerveggen. Den digitale enheten er selvregulerende og justerer effekt og strømforbruk etter behov.

- **Lave driftskostnader:** Systemet er vedlikeholdsfritt, og driftsutgiftene er svært lave – kun rundt 30–50 kroner per år.

- **Ingen graving:** Kontrollenheten og systemet monteres uten at det er behov for graving eller oppsprenging av uteområder.

- **Ingen størrelsesbegrensning:** Det finnes ingen begrensninger for hvor stor installasjonen kan være. Skulle det bli behov for å utvide installasjonen i ettertid, gjøres dette svært enkelt.

- **Passer for alle murer:** EPS-systemet kan brukes i alle murkonstruksjoner hvor fuktskader har oppstått, inkludert betong, tegl, leca, lettbetong og stablesteinsmurer.

- **Ekstrem kapasitet:** Det har ingen betydning hvor mye vann som befinner seg på utsiden av bygningen, så lenge det ikke er mekaniske lekkasjer. Systemet har blant annet tørket søyler som står dypt i vann i havnebassenger.

- **Lydløst og usynlig:** EPS-systemet er helt lydløst. Elektrodene og ledningene kan slisses inn i muren og pusses over, slik at systemet fremstår som et skjult anlegg.

- **Lavere strømregning:** En tørr kjeller krever mindre oppvarming, noe som bidra til lavere energiforbruk generelt.

- **Beskytter bygg og inventar:** En tørr kjeller forlenger levetiden til bygningen, og gir interiør, møbler og inventar et langt bedre utgangspunkt.

- **Miljø- og helsevennlig:** Systemet har ingen negative bivirkninger eller effekter på miljøet. Ved å fjerne fukten bedres inneklimaet, noe som bidrar til å opprettholde en god helse for beboerne.

eps
FUKTSIKRING

TØRR MUR UTEN GRAVING

Har du en fuktig murvegg?
Vi kan hjelpe deg.

Ta kontakt for å høre mer om vår løsning og booke en befaring for å kartlegge dine murvegger.

Teknisk godkjent og Nemko sertifisert.

NÅ OGSÅ PÅ COSTA BLANCA

EPS Fuktsikring AS
+47 977 77 798 (tast 7 for Spania)
HQ: Ole Deviks Vei 10
0666 Oslo

Åpningstider
Mandag-fredag
08:00-16:00
Post@eps-system.no

WWW.EPS-FUKTSIKRING.NO



Frihet
UNDER SYDENS SOL

Som 50-åring pakket Birgit koffertene og rømte fra "burde-landet". 17 år senere angrer hun ikke et sekund på at hun valgte det gode liv i Alfaz del Pi.

Hele livet hadde kvinnen fra Gausdal, nordvest for Lillehammer, vært preget av utferdstrang. I ungdomstiden ble det mange haiketurer til både Danmark og Sverige. Senere reiste hun til Ibiza, hvor hun for første gang fikk smake på den spanske kulturen og livsstilen – en livsstil hun umiddelbart forelsket seg i.

– Det er godt mulig jeg hadde bosatt meg i Spania på et langt tidligere tidspunkt om jeg ikke hadde blitt gravid i ung alder, forteller Birgit når DR møter henne på stamkafeen like utenfor der hun bor i Alfaz sentrum.

– Jeg ble mamma til en nydelig jente da jeg var 17 år, og senere fikk jeg en like nydelig gutt. For meg var det aldri noen tvil om at barna skulle få vokse opp i Gausdal. Der var det trygt og godt, både for barna og for oss foreldre.

Men da barna ble voksne og flyttet ut, ble det veldig stille i huset. På den tiden jobbet den tidligere sykepleieren som lærer innen helse- og oppvekstfag ved Mesna videregående skole på Lillehammer.

Søkte på jobb i Spania

– Jeg elsket å undervise! Det å bidra til andres vekst og utvikling gjennom læring ble en av mine store livsoppgaver. Men jeg savnet sykepleien, så etter hvert tok jeg på meg ekstravakter i akuttmottaket og på skadepoliklinikken på sykehuset, i tillegg til å jobbe litt i ambulansetjenesten.

En dag kom hun over en annonse for en ledig lærerstilling ved en av de norske skolene i Alfaz del Pi. Birgits første tanke var at den jobben var som skapt for henne.

– I arbeidet som sykepleier hadde jeg gjentatte ganger hørt eldre mennesker si at de angret på alt de aldri gjorde eller opplevde. Da bestemte jeg meg for at jeg aldri skulle bli en bitter, gammel dame som levde i "burde-landet". Når jeg en gang sitter i gyngestolen med hekletøyet, vil jeg se tilbake på herlige minner og fryde meg over alt jeg faktisk gjorde i løpet av min tid her på jorden. Da jeg så stillingsannonsen, visste jeg at dette var min mulighet. Jeg var 50 år og barna var voksne. Etter 33 år med fokus på utdanning, jobb og omsorg for andre, var det endelig min tur.

Advarsler fra bygdedyret

Hun søkte på jobben, og til sin store overraskelse fikk hun den. Men avgjørelsen om å flytte til Costa Blanca ble ikke utelukkende møtt med applaus.

– Det kom en del advarsler fra "bygdedyret". Mange mente at dette aldri ville gå bra. Særlig fikk jeg høre at jeg var egoistisk som reiste fra barn og barnebarn. Men jeg var sikker i min sak. Nå var det min tur.

Gausdølingen var klar over at det ville dukke opp en del utfordringer på veien, spesielt i starten. Hun hadde aldri vært på Costa Blanca utenom da hun hadde jobbintervjuet, og kjente ingen der. Hun kunne heller ikke språket. Men hun pakket kofferten og dro av gårde.

Det skulle imidlertid ikke gå lang tid før det første problemet dukket opp.

– Da jeg kom frem til Alfaz del Sol en sen nattetime, fikk jeg ikke svar på telefonen av kontaktpersonen som skulle møte meg og låse meg inn. Men forutseende som jeg er, hadde jeg kjøpt med meg et par flasker vin og en vinopptrekker fra taxfree-butikken. Jeg satte meg rett og slett ned på fortauskanten, åpnet flasken og skålte for meg selv, ler hun.

Tårer på terrassen

Da flasken var halvtom, møtte kontaktpersonen opp og Birgit kom seg endelig inn i sitt nye hjem. Leiligheten hadde en nydelig terrasse, og det var der hun slo seg ned i nattemørket. Da kom tankene snikende.



FANGET AV HVERDAGSRYTMEN: Birgit Flaten planla å være kun et år på Costa Blanca. Etter 17 år er hun fremdeles i Alfaz, hvor hun har slått dype røtter.



TAR GJERNE KAFFEN UTE: I Spania er det vanlig å ta morgenkaffen ute, noe Birgit ofte gjør på stambaren like utenfor blokken hvor hun bor.



TRIVES MIDT I SENTRUM: Fra toppleiligheten i et av byens mest populære nabolag kan Birgit skue utover takene i Alfaz del Pi, og helt til Middelhavet.

– Jeg tenkte: "Hva i alle dager har jeg gjort?" Her sitter jeg helt alene i Spania, kan ikke et ord spansk og aner ikke en gang hvor skolen ligger. Jeg kjente at det stakk i hjertet når jeg tenkte på familien hjemme. Da kom det noen tårer.

Redningen ble et ungt par som satt på en terrasse på andre siden av gangveien.

– Jeg ropte over til dem, og det endte med at vi delte resten av min vin, og en flaske til. Det viste seg at de også var nyinnflyttede, og at mannen skulle begynne å jobbe på samme skole som meg! Den natten ble starten på et veldig godt vennskap.

Derfra var opplevelsen av Spania utelukkende positiv. Været var en drøm, prisene var lave, og skolen la alt til rette med papirarbeidet – fra NIE-nummer og folkeregistrering (padrón) til bankkonto, oppholdstillatelse og fastlege.

– Skal jeg være ærlig, var det faktisk få utfordringer som dukket opp, sier Birgit. Det var litt spesielt å handle i starten, men med ordbok og tålmodige butikkansatte gikk det fint. Kollegaene på skolen var fantastiske, og det sosiale miljøet var veldig godt. Men det var nok litt tussig før jeg lærte meg spansk, men selv når du lærer deg språket kan det dukke opp situasjoner der du føler deg litt hjelpesløs. Jeg ble utsatt for en arbeidsskade for seks år siden. Det å måtte forholde seg til det spanske trygdevesenet, en spansktalende advokat og en spansk domstol på spansk har gitt meg mange grå hår!

De første månedene på Costa Blanca brukte Birgit til å sette seg inn i jobben og bli kjent i nærområdet.

– Det ble også en del timer på stranden – for i Gausdal var det dårlig med akkurat det, smiler hun.

"Mañana"-mentalitet

Hun følte seg sjelden ensom, da hun var mye ute med sine nye venner, og hun fikk mye besøk.

– Jeg drev nærmest hotellvirksomhet det første året, ler hun på nytt. Venner og bekjente ville gjerne på Spania-tur, så kalenderen var fullbooket av solhungrige nordmenn. Etter hvert ble jeg nok litt mer restriktiv på det området.

Birgit tilpasset seg den lokale kulturen raskt, og i begynnelsen måtte hun noen ganger klype seg i armen for å se om hun drømte.

– Alt gikk så problemfritt, og det var ikke en dag da jeg angret på at jeg flyttet til Spania. I begynnelsen hadde jeg tenkt å være her kun et år, men det ble naturlig å forlenge oppholdet, for sjelden har jeg følt meg så hjemme noe sted. Det å kunne starte på nytt og bare være "Birgit"– uten en fortid alle kjente til, og med en mindre planlagt fremtid – var så befriende.

I starten kunne den spanske "mañana"-mentaliteten irritere henne voldsomt, men nå har hun adoptert den selv.

–Ingenting haster så veldig lenger. Språket er fremdeles en utfordring, men spanjolene er så rause og glade bare du prøver. Med litt kroppsspråk løser alt seg.

ARTMAN TRANSFERS
Transfer services 24H






Artman Transfers – Trygg og rimelig transport

GOD SERVICE, DE **BESTE** BILENE
OG **ALLTID** PUNKTLIGE

Flyplasstransport eller privatsjåfør?
Vi er basert i Altea og kjører i hele Spania og Europa.

- Billigere enn taxi
- Døgnåpen service
- WIFI og barneseter
- Dyr i bur er velkommen

Viktig med forhåndsbestilling. Kontakt oss i dag for å bestille din tur!

www.artmantransfers.com +34 642 822 042 booking@artmantransfers.com



FULL FART PÅ FIRE BEN: Det milde klimaet lokker Birgit ut i gaten flere ganger om dagen. Hunden Luna følger trofast med.

For noen år siden ble Birgit pensjonist. Valget om å bli værende på Costa Blanca var enkelt.

– Alfaz del Pi er en ubeskrivelig koselig liten by, og jeg stortrives. Her har du alle butikkene du trenger, et mangfold av restauranter og et rikt kulturtilbud. I tillegg gjør Den Norske Klubben og Frivillighetssentralen kjempejobb for dem som ønsker å treffe andre nordmenn.

Hun innrømmer at livsstilen i Spania har endret henne på mange måter.

Det rike pensjonistlivet
– Da jeg bodde i Norge, var jeg ikke spesielt kulturell av meg. Her i Alfaz går jeg stadig på utstillinger, konserter og lokale feiringer. Siden det bor så mange ulike nasjonaliteter her, har jeg fått venner fra både Spania, Nederland, Danmark, Sverige, England og Belgia. Det er både lærerikt og fascinerende. Dagene er aktive og sosiale, men jeg setter også pris på alenetid med en god krimbok, matlaging eller litt TV.

Det blir også mange gåturer i løpet av dagen, sammen med hunden Luna. Morgenturen er et av dagens høydepunkter, for da møter de mange hyggelige personer som er ute i samme ærend.

– Det jeg synes er spesielt hyggelig her til lands, er at spanjolene alltid hilser på hverandre på gaten. Noen ganger møter vi venner på veien, og da kan det være at vi setter oss ned for å drikke en kopp kaffe eller spise frokost. Det er veldig vanlig at man tar frokosten ute på en bar eller café i Spania.

Hun gløtter på Luna som ligger helt rolig ved stolen, med blikket rettet mot gaten slik at hun kan følge med på alt.

– Luna er så rolig og behagelig, du kan ta henne med overalt, smiler Birgit varmt. Men noen ganger blir hun utålmodig når det skal hilses, klemmes og prates på nesten hvert eneste gatehjørne.

Etter morgenturen er det tid for litt husarbeid og kos på terrassen, før det er duket for en ny tur med Luna midt på dagen. Ettermiddagen er forbeholdt siesta – ikke nødvendigvis for å sove, men for å koble av med en TV-serie eller en bok.

– Ellers har jeg time til negledesign, fotpleie, massasje eller frisør. Slik luksus kan man unne seg her nede, ettersom velvære og skjønnhetspleie har veldig overkommelige priser i forhold til Norge.

Handler på marked
Ofte tar hun også bussen som på noen få minutter kjører henne til Albir, Altea og Benidorm, hvor hun kan rusle rundt i flere timer.

Takket være mine lange gåturer, føler jeg meg mye bedre i kroppen. Sammen med Luna går jeg mellom 12 000 og 20 000 skritt hver eneste dag, og all denne aktiviteten gjør underverker for kroppen. Det spanske livet har gitt meg bedre helse og en sunnere livsstil på alle måter.

Tilgangen på ferske råvarer er enorm, og det har blitt en fast ukentlig rutine for Birgit å besøke fredagsmarkedet.

-Der fyller jeg opp kurven med friske blomster, frukt og grønnsaker. Jeg elsker å rusle rundt på markedet og smake på frukt og grønt jeg ikke en gang visste at fantes, og høre spanjolene dele av sin kunnskap og sine oppskrifter. Kostholdet mitt består ikke lenger av ultraprosessert mat eller ferdigretter, noe som har gitt meg mer energi, vekttap og generelt bedre helse, sier Birgit.

Selv om fordelene er mange, legger hun ikke skjul på at det også finnes baksider ved å bo i utlandet. Redusert kontakt med familie og venner i Norge kan i perioder være tungt.

– Selv om man reiser på besøk til Norge, er de man besøker opptatt med sitt. De man besøker har sin egen hverdag, og den blir man ikke lenger en naturlig del av. Det kan føles sårt, innrømmer hun.

Om savn og tap
I tillegg preges miljøet på Costa Blanca av stor utskifting, noe som bringer med seg egne utfordringer.

– Siden det er så mange nordmenn som kommer hit for en periode for så å flytte tilbake til Norge, opplever man en del savn. Man knytter sterke vennskapsbånd, og så brister disse båndene helt eller delvis når man ikke lenger deler hverdagen.

Som tidligere sykepleier har hun også gjort seg opp noen klare baksider og tanker om det spanske helsevesenet.

– Min erfaring er at helsepersonell i Spania, særlig på institusjoner, er utrolig dyktige teknisk og medisinsk. Men evnen til å gi helhetlig omsorg kan være mangelfull. Jeg mener omsorg skal ivareta hele mennesket – både det fysiske, psykiske, sosiale og åndelige. Dette helhetssynet er ikke like integrert hos spansk helsepersonell, fordi kulturen legger opp til at familien skal ta seg av den psykiske og sosiale biten mens pasienten er innlagt.

Hun legger til:
– Jeg blir derimot utrolig glad av å se de ansatte i hjemmetjenesten her i Alfaz. De tar seg tid til å stelle pasientene så de ser flotte ut, de tar dem med på rusleturer i gatene og setter seg ned for en god prat. Det er vakkert å se på, og det virker som om både stress og tidspress er helt fraværende.

Etter 17 år i Spania kan 67-åringen med hånden på hjertet si at det er nesten bare fordeler med å bo i Spania. Klimaet, naturen og lavere levekostnad trekkes frem som store pluss.

Mye billigere
–En ting jeg elsker med Spania, er at man ser blomster overalt, hele året. Uansett hvor man går er det alltid noe som blomstrer, og fuglene synger konstant. Jeg setter også stor pris på at man får så mye mer tilbake for pengene. Prisene på spesielt mat og drikke er adskillig billigere enn i Norge. De har selvfølgelig steget siden jeg kom hit, men det kan fortsatt ikke sammenlignes med de norske prisene. I tillegg er spanjolene sjarmerende, hyggelige og rause. De er inkluderende, og det er lett for mennesker fra andre kulturer å bli integrert. Kommunen er også fantastisk flink til å legge til rette for innbyggerne med flotte sportsanlegg og et mangfold av kulturtilbud.

Når Birgit blir spurt om hvordan hun ser på fremtiden og om hun blir værende i Spania, blir hun tankefull.

– Man vet aldri hva morgendagen bringer. Når man har nådd min alder, opplever man at mange venner og bekjente faller fra. De siste årene har jeg opplevd mye sorg over at mennesker jeg er glad i har gått bort på grunn av sykdom. Det minner meg på at jeg må leve etter mottoet: ”Lev livet i dag – i morgen kan det være for sent”.

Gausdølingen smiler, tar den siste svalende slurken av vannglasset og retter på solbrillene.

– Akkurat nå er jeg i Spania, så får jeg se hva livsveien bringer videre. Men nå må jeg på markedet og handle. Blir dere med?



ET UKENTLIG RITUAL: For Birgit er fredagsmarkedet i Alfaz ikke bare et sted å handle, men en sanselig reise i spansk matkultur.

Spania: Verdensmester på DET GODE LIV



Spania er ikke bare et ferieland, det er et globalt forbilde for det gode liv. Her er grunnen til at Spania troner øverst på pallen når verden kårer de beste stedene å bo og reise.

Av Luis Ramirez

Når internasjonale helsekåringer og økonomiske indekser som Bloomberg rangerer verdens land, troner Spania helt i toppen for helsesystem og livskvalitet. Ifølge prognoser vil spanjolene snart ha verdens lengste forventede levealder. Mye av dette skyldes middelhavsdietten, det sosiale utendørslivet og landets unike klima.

På Costa Blanca er denne helsefordelen ekstra merkbar. Verdens helseorganisasjon (WHO) har utpekt mikroklimaet rundt saltsjøene i Torrevieja og Alicante-provinsen til et av de sunneste i verden. Det gir over 300 soldager i året, milde vintre og en stabil luftfuktighet som gjør underverker for kropp og sjel.

Gastronomi i verdensklasse

Når globale matentusiaster, såkalte "foodies", skal velge sitt neste reisemål, står Spania øverst på listen. Landet har fullstendig revolusjonert den internasjonale matscenen og flyttet gastronomiens episenter fra Frankrike til den iberiske halvøy.

Her spiller Alicante-provinsen en ubestridt hovedrolle. Kyststripen har etablert seg som et kulinarisk tyngdepunkt med hele 13 Michelin-stjernede restauranter. Flaggskipet er den verdenskjente tre-stjerners restauranten til Quique Dacosta i Dénia, tett fulgt av BonAmb i Jávea og L'Escaleta i Cocentaina. Her får man ikke bord med mindre man bestiller flere dager i forveien.

Men Costa Blancas kulinariske stolthet handler om langt mer enn stive, hvite duker. Den ligger i de eldgamle tradisjonene, de dype smakene og de unike råvarene. Regionen er et av Spanias viktigste områder for riskultur, der det lages hundrevis av lokale risretter som går langt forbi den tradisjonelle paellaen. Her spiser man arroz a banda (ris kokt i kraftig fiskekraft), den eksklusive arroz del señoret (der alt av skalldyr er ferdig skrellet), og den unike arroz con costra fra Elche-området, som bakes i ovnen med et lokk av piskett egg.

Råvarene er i en klasse for seg. De legendariske røde rekene fra Dénia (gamba roja) regnes som en av verdens mest ettertraktede delikatesser fra havet. Innover i landet, i fjellbyene rundt Jijona, produseres det verdenskjente mandelhåndverket turrón. Alt dette skylles ned med prisvinnende lokale viner laget på Monastrell- og Moskatell-druer fra Alicante.

Et liberalt samfunn

I en stadig mer urolig verden har trygghet blitt helt avgjørende for globale reisende. Spania kåres regelmessig til et av verdens aller sikreste land å reise og bo i, med en voldsstatistikk som er blant de laveste i Europa. Enten du er en barnefamilie på tur, en forretningsreisende i storbyen eller en kvinne som reiser alene, merker du det med én gang du går ut i de spanske gatene, som syder av liv langt etter midnatt uten at det føles utrygt. For internasjonale turister betyr dette at man kan senke skuldrene helt. Man blir møtt med varme og en genuin gjestfrihet, uansett hvor i verden man kommer fra.

Denne tryggheten strekker seg også over til en utpreget sosial toleranse. Spania og det spanske folk er globalt anerkjent som et av de mest åpne, inkluderende og liberale samfunnene i verden. Mange lurer på hvorfor spanjoler generelt viser stor åpenhet og empati overfor immigranter. Svaret finner vi ikke langt tilbake i tid. For bare noen tiår siden var det nemlig spanjolene selv som måtte pakke kofferten. Under Franco-diktaturet og i økonomiske krisetider masseemigrerte over to millioner spanjoler til land som Tyskland, Sveits, Frankrike og Sør-Amerika. De dro nøyaktig av samme grunn som dagens flyktninger og migranter. De søkte jobb, trygghet og et bedre liv for familiene sine.

Denne kollektive hukommelsen lever fortsatt i beste velgående i spansk kultur. Nesten alle spanjoler har en besteforelder, en onkel eller en forelder som har opplevd å være fremmed i et annet land. Når spanjolene ser mennesker komme over havet eller grensene i dag, ser de ikke bare tall på en statistikk – de ser speilbildet av sin egen nære historie.

Idylliske strender

Det er ingen tilfeldighet at FNs verdensorganisasjon for turisme (UNWTO) har valgt å legge sitt globale hovedsete nettopp til Madrid. Spania har perfeksjonert reiselivet på en måte få andre land har klart.

Ta for eksempel strendene. Spania ligger suverent på førsteplass i verden når det gjelder antall strender med "Blå Flagg", som er en global sertifisering for miljø, vannkvalitet, universell utforming og sikkerhet. Landet har toppet listen uavbrutt i over tre tiår. Spania har også bygget ut verdens nest lengste nettverk av lyntog (AVE) – kun slått av Kina, og solid foran teknologiland som Japan. Å reise gjennom Spania er raskere, rimeligere og mer effektivt enn nesten hvor som helst ellers på kloden.

Kunsten å leve i nuet

Det spanjolene behersker bedre enn de fleste, er kunsten å leve. Den unike, spanske hverdagsrytmen pulserer i gatene vinter som sommer. Mens store deler av den vestlige verden preges av tidsklemmer og stress, har Spania beholdt en livsrytme der fellesskap, familie og det sosiale livet settes først.

Konseptet tapas, for eksempel, er mye mer enn bare mat. Det er en måte å være sammen på, der man deler måltidet og samtalen – gjerne med fremmede. Det handler om å nyte øyeblikket og dele opplevelser. Ikke bli overrasket om noen begynner å snakke med deg om du står ved baren og spiser dine favorittapas. Det gjør ingenting om du ikke snakker godt spansk, for det er utrolig hva man får til med noen få gloser og tegnspråk.



ET PERFEKT REISEMÅL: Med verdens nest lengste nettverk av lyntog og flest Blå Flagg-strender, har Spania perfeksjonert moderne reiseliv og tiltrekker horder av turister som søker det gode liv under solen.



EN SOSIAL INSTITUSJON: Spansk matkultur er en sosial institusjon som hele verden misunner spanjolene. Det handler om å dele maten, stå ved baren, prate med fremmede og ta seg tid til å nyte øyeblikket.



HERTUGINNEN AV ALBA

– Et eksentrisk liv

Cayetana de Alba var ikke bare en kvinne forut for sin tid, hun var også en høyt elsket jetsetter. Popularitet skyldtes imidlertid ikke hennes verdensrekord i adelige titler, men hennes fargerike personlighet.

Av Luis Ramirez
Bilder: Getty Images

Det har gått over elleve år siden den eksentriske kvinnen gikk bort, men i Spania er Cayetana de Alba på ingen måte glemt. Da tiårsdagen for hennes død ble markert nylig, skrev spanske medier igjen side opp og side ned om den høyst uvanlige kvinnen. Gjennom hele livet hadde hun enorm innflytelse og var et naturlig midtpunkt i landets viktigste kretser. Samtidig hadde hun et brennende hjerte for forlatte dyr, og hun brukte mye tid og ressurser på å oppfordre folk til å adoptere hunder fremfor å kjøpe dem.

María del Rosario Cayetana Alfonsa Victoria Eugenia Francisca Fitz-James Stuart y Silva var hennes fulle navn. Hun nedstammet fra en av Spanias eldste og mest velstående adelsslekter, og var offisielt verdens mest betitlede person: Blant annet 8 ganger hertuginne, 11 ganger markise, 16 ganger grevinne og 14 ganger grande av Spania. Med sitt karakteristiske krusete hår, voksaktige hud og rusten stemme var hun et yndet objekt for pressen. Papparazziene fotfulgte henne hvor enn hun gikk – for der Cayetana var, skjedde det alltid noe.

Foretrakk dyrs selskap

Cayetana ble født i Liria-palasset i Madrid sentrum den 28. mars 1926 – under en natt med fullmåne. "Endelig har vi en arving til hertugdømmet", utbrøt hennes 48 år gamle far, Jacobo Fitz-James Stuart (den 17. hertugen av Alba), som ikke hadde noe høyere ønske enn å føre dynastiet videre.

Som voksen ble hertuginnen Spanias største private godseier. Hun overtok også en av landets mest verdifulle private kunstsamlinger, med originale mesterverk av El Greco, Velázquez, Rembrandt og Goya. I 2011 ble formuen hennes anslått til over 600 millioner euro. Hun eide palasser over hele landet, men favoritten var Palacio de las Dueñas i Sevilla. Om somrene levde hun imidlertid som en slags "luksus-hippie" i sin glamorøse strandvilla på Ibiza.

Til tross for de enorme rikdommene var ikke hertuginnen spesielt opptatt av tradisjonell luksus. Hun trivdes best i uformelt lag med gode venner – særlig de firbente. Cayetana omga seg gjerne med et dusin hunder, som alle var adoptert fra hundehjem hun selv finansierte. Hun uttalte ofte at hun foretrakk dyrs selskap fremfor menneskers. Bak Liria-palasset i Madrid fikk hun til og med anlagt en egen liten gravplass der hennes trofaste hunder ble stedt til hvile etter hvert som de gikk bort.

Formet av krig og tap

Selv om hertuginnen senere levde et glamorøst liv, var barndommen preget av dype dønninger. Da den andre spanske republikken ble erklært i 1931, ble kongefamilien sendt i eksil. Dette utløste stor sosial uro, og mange aristokrater flyktet til utlandet. Midt i dette kaoset ble moren, María del Rosario de Silva, syk av tuberkulose. Hun døde i januar 1934, da Cayetana bare var åtte år gammel. På grunn av smittefaren fikk den lille jenta aldri ta ordentlig farvel. "Jeg overlevde borgerkrigen og andre verdenskrig, og jeg vokste opp uten en mor. Men jeg ble oppdratt til ikke å klage. Hva er poenget med det", sa hun i et senere intervju.

Som tenåring reiste hun verden rundt med faren. Da han ble utnevnt til diktatoren Franco sin representant i London under den spanske borgerkrigen (1936–1939), flyttet de til den britiske hovedstaden. Oppholdet ble forlenget da faren fungerte som ambassadør frem til 1945. I London fikk Cayetana en langt mer liberal og internasjonal utdannelse enn hun ville fått i datidens strenge Spania. Dette formet en usedvanlig viljesterk kvinne som konsekvent gjorde nøyaktig som hun selv ville. Ingen kunne stoppe Cayetana fra å være seg selv.

Bryllup og rykter

Selv om Cayetanas første store ungdomsforelskelse var en tyrefekter, klarte faren å overbevise henne om å gifte seg med aristokraten Luis Martínez de Irujo i 1947. Den franske avisen Libération omtalte begivenheten som "verdens dyreste bryllup". Paret fikk seks barn sammen, som alle arvet adelige titler.

Ekteskapet la likevel ingen demper



EN ANNERLEDES HERTUGINNE: Til tross for at Cayetana de Alba var en av verdens rikeste kvinner, foretrakk hun ofte bohemske klær, fargerike sjal og en uformell livsstil fremfor stiv luksus.



VERDENS DYRESTE BRYLLUP: I 1947 overbeviste faren til Cayetana henne om å gifte seg med den velkjente aristokraten Luis Martínez. Den franske storavisen Libération omtalte begivenheten som "verdens dyreste bryllup".

på Cayetanas sosiale liv. Hun var ofte å se alene på festlige tilstelninger, der hun pleiet tette bånd til artister, flamencomusikere og tyrefektere. Det svirret kontinuerlig rykter i spansk presse, og noen hevdet at en kjent danser var den biologiske faren til hennes tredje sønn, Fernando, mens andre rykter koblet henne til landets mest berømte matadorer.

I 1972 døde ektemannen av leukemi. Da hertuginnen noen år senere kunngjorde at hun ville gifte seg på nytt med Jesús Aguirre – en tidligere prest og intellektuell – utløste det mange protester i det spanske aristokratiet. Omgangskretsen advarte henne sterkt mot å gifte seg med en mann av borgerlig bakgrunn som i tillegg var elleve år yngre enn henne. Hertuginnen sto imidlertid på sitt, og paret giftet seg i 1978. Da Aguirre døde av kreft i 2001, var Cayetana utrøstelig og trakk seg tilbake fra offentligheten i en lengre periode.

Alder ingen hindring

Det siste tiåret av hennes liv ble kanskje det mest fargerike. Hennes flamboyante og bohemske klesstil ble stadig mer original, vanene særere og uttalelsene spissere. Hun nektet å akseptere en rolig alderdom, og fortsatte å reise, danse flamenco på jetset-fester og nyte strandlivet på Ibiza.

I 2008, i en alder av 82 år, forelsket hun seg på nytt. Den 24 år yngre embetsmannen Alfonso Díez tok henne med storm. Hertuginnen la ikke skjul på følelsene, og pressen iakttok med fryd at hun kysset og danset med sin nye flamme. Barna hennes var rystet og hevdet at Díez kun var ute etter formuen og berømmelse. De gjorde alt de kunne for å stanse forholdet, men forgjeves.

Da bryllupsplanene ble kjent, involverte til og med kong Juan Carlos seg. I en personlig telefonsamtale ba han hertuginnen innstendig om å tenke seg om. Han mente at i hennes høye alder var det vel strengt tatt unødvendig å gifte seg igjen. Hertuginnen skal høflig ha gitt kongen rett – før hun to uker senere, i oktober 2011, arrangerte et storslått bryllup og ga sin Alfonso sitt ja i en alder av 85 år.

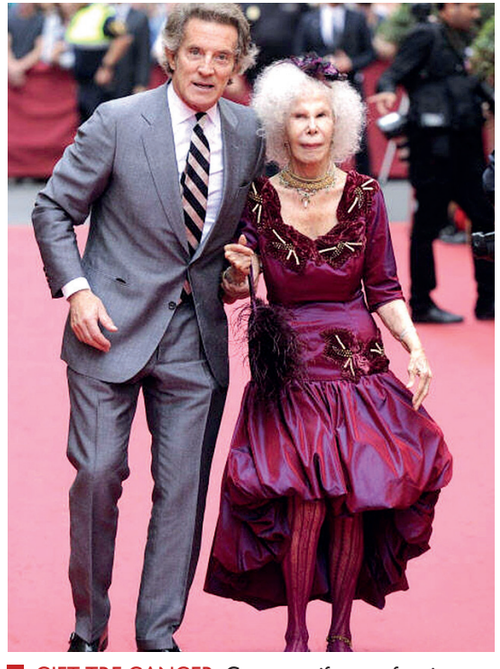
Full fart til det siste

Til tross for sviktende helse beholdt hun livsgnisten og reiste i inn- og utland sammen med sin tredje ektemann helt til det siste. Da hun høsten 2014 ble lagt inn på sykehus med lungebetennelse, klarte ikke den gamle kroppen mer. Omgitt av familie og nære venner på sitt kjære Palacio de las Dueñas i Sevilla, sovnet den eksentriske hertuginnen stille inn 20. november 2014.

Hennes enkemann, Alfonso Díez, viste seg for øvrig å gjøre alle spådommer til skamme. Han ble aldri involvert i noen skandaler, solgte aldri intime historier til pressen, og holdt seg unna arvestriden. Den dag i dag beskriver han Cayetana som sitt livs store kjærlighet, og han har holdt løftet sitt om aldri å gifte seg igjen.



ET NATURLIG MIDTPUNKT: Gjennom hele livet pleiet hertuginnen vennskap med både toppolitikere, verdenskjente kunstnere og berømte skuespillere.



GIFT TRE GANGER: Cayetana giftet seg for siste gang som 85-åring i 2011, etter å ha trosset både barna sine og den spanske kongen for å få sin Alfonso Díez.



LIVSGLEDE UTEN UTLØPSDATO: Hertuginnen elsket friheten på Ibiza, der hun tilbrakte mye tid hvert eneste år helt frem til sin bortgang i 2014.

Leverer FLERE HUNDRE PIZZAER I UKEN

Etter en omfattende og etterlengtet oppussing av lokalet, har den populære bedriften utvidet sin kapasitet i stor grad for å møte den store etterspørselen.



Sponset reportasje

Når Pal Virk, den sympatiske eieren av Mr. Singh's Food and Drink, setter seg ned for å se tilbake på de snart ti årene som har gått siden kafeen åpnet dørene for aller første gang, kan han knapt tro den eventyrlige fremgangen. Det som startet som en liten, beskjeden kafé med fokus på kaffe, forfriskende drinker og klassiske hamburgere, har i dag utviklet seg til å bli hele områdets mest etterspurte tjeneste når det gjelder hjemlevering av rykende fersk pizza.

– En stor del av suksessen er utvilsomt våre lojale kunder, sier Pal med et takknemlig smil, da DIN REPORTASJE møter ham i det nyoppussede og trivelige lokalet.

Den perfekte bunnen
Duften av nystekt gjærbakst, smeltet ost og krydder ligger tykt i luften, og det er lett å forstå hvorfor folk lar seg friste. Rundt oss svirrer det av aktivitet, selv på en formiddag.

– Kundene våre kommer alltid tilbake til oss. Det ser ut som om vi klarte å trykke på den helt riktige knappen da vi eksperimenterte oss frem til hvordan vi skulle lage pizzaen vår. Den slo nemlig an fra aller første stund, spesielt blant skandinavene i området, som i dag utgjør vår aller største og viktigste kundegruppe, forklarer Pal.

Han legger ikke skjul på at det ligger mye flid og presisjon bak hver eneste bunn som kjevles ut på kjøkkenet.

– Skandinaver er kvalitetsbevisste. De setter stor pris på at vi alltid bruker ferske råvarer av beste sort, og at valgmulighetene når det kommer til topping er nærmest uendelige. Men selve pizzabunnen er kanskje det aller viktigste for dem. Den skal ikke være for tynn, men heller ikke for tykk. Den kan ikke være for sprø, men ikke myk eller seig heller. Og så må den selvfølgelig ha en god smak. Det er den balansen vi har brukt år på å perfeksjonere, og som kundene kjenner igjen hver eneste gang de åpner en eske fra oss.

Stort leveringsområde
Hver eneste uke, året rundt, kjører scootere og biler fra Mr. Singh's ut dusinvis av rykende varme pizzaer og andre fristelser fra menyen direkte til skandinaviske hjem. Det krever både logistikk og lokalkunnskap, for geografien de dekker er alt annet enn liten.

– Vi leverer jo ikke bare her i Alfaz del Pi hvor vi holder til, men vi kjører også daglig ut til Albir, Altea, La Nucía og Polop. Vi har opparbeidet oss noen fantastiske faste avtaler over tid. Blant våre aller beste og mest trofaste kunder finner du for eksempel de norske skolene i både Alfaz og i Albir. De bestiller stort og jevnlig, og det er alltid en glede å levere til dem, sier Pal entusiastisk.

Men det stopper ikke med skoleelever og barnefamilier. Kundelisten strekker seg over alle samfunnslag og arrangementer.

– Vi hører veldig ofte fra lokale klubber, foreninger og ikke minst de mange campingplassene i området. I det siste har vi faktisk også levert maten til et stort bryllup. Det var en ordentlig gøy og annerledes utfordring for oss! Vi fikk til og med lov til å ta en video der bryllupsgjestene stod på rad og rekke foran et langbord og forsynte seg med pizza. Det var viktig for oss at opplevelsen ble perfekt. Når vi leverer til slike store selskaper, sender vi ikke alt av gårde på en gang. Vi deler det opp i flere omganger, slik at maten er varm i det øyeblikket den skal serveres til gjestene.

Som en familie
Pal finner frem mobiltelefonen sin, og ansiktet hans lyser opp i et stort smil. Han viser stolt frem en lang rekke bilder, meldinger og videoer han har mottatt fra kundene sine opp gjennom årene – fra de aller minste barna til de eldste pensjonistene.

– Se på disse guttene her, sier han og peker på skjermen. De har vært faste kunder hos Mr. Singh's helt siden de var små. Nå, ti år senere, har de rukket å bli tenåringer, men de foretrekker fremdeles vår pizza over alt annet.

Han blar videre, og viser også frem et bilde fra et livlig bursdagsselskap som nylig fant sted. Motivet viser en stor gjeng med tenåringer som alle holder tommelen opp foran tomme pizzaesker.

Det lille ekstra
– Moren til denne bursdagsgutten ringte oss en mandag formiddag. Hun fortalte at sønnen feiret dagen sin, og at cateringfirmaet de opprinnelig hadde en avtale med, plutselig ikke dukket opp. De stod der uten mat til sultne ungdommer. Vi har jo i utgangspunktet helt stengt på mandager, men vi klarte raskt å samle tre stykker av oss.

De åpnet kafeen, kastet seg rundt, startet arbeidet og leverte 25 rykende ferske pizzaer akkurat i tide til festen startet.

-Den unike og personlige servicen vi gir, er en annen helt avgjørende del av vår suksess. Vi gjør absolutt alt vi kan for kundene våre, og for oss er det akkurat det samme om det er solskinn, øsende regn eller full storm utendørs. Vi leverer uansett!

Trofaste kunder
Når vi spør Pal om hvilke enkelthendelser eller episoder han husker aller best fra de ti årene som har gått, må han riste litt oppgitt, men lattermildt på hodet. Det er nesten umulig å velge.

– For noen måneder siden hadde vi en norsk kunde som ringte oss allerede klokken ni om morgenen for å bestille pizza. Han forklarte at han skulle reise tilbake til Norge samme formiddag og bli borte i hele seks måneder, så han bare måtte spise pizzaen vår en siste gang før han dro. Så har du den eldre mannen som ringte og bestilte en pizza til seg selv, og som vi kjørte ut og leverte på vanlig måte. Bare en halvtime senere ringte han opp igjen, nesten litt flau, og ville bestille nøyaktig den samme pizzaen på nytt. Det viste seg nemlig at hunden hans hadde vært lynrask og spist opp hele den første pizzaen i et ubemerket øyeblikk mens han var ute på kjøkkenet for å hente noe å drikke!

Med et nyoppusset lokale, et sammensveiset team i ryggen og en skandinavisk kundekrets som bare fortsetter å vokse, ser Pal positivt på fremtiden.

-Jeg er en takknemlig mann, og vil gjerne utdype en stor takk til alle våre trofaste kunder. Takket være dem, kommer ikke ovnene her på Mr. Singh's til å kjøle seg ned med det første, avslutter han med et varmt smil.



ET SOLID TEAM: Det er takket være de ansattes innsats at Mr. Singh's Food and Drink kan levere rekordmye mat og drikke til skandinaviske hjem i og rundt Alfaz del Pi.



TAKKNEMLIG: Tiden har fløyet for Pal Virk, som startet som vanlig ansatt i bedriften men noen år senere endte opp med å kjøpe den av sin fetter.



ENDELIG HJEM TIL JUL?

Da alt håp var skylt bort, kom lyset fra uventet hold. Jose og Leonor ser endelig målet i sikte.

Det finnes øyeblikk som endrer livet på noen få, dramatiske minutter. For det pensjonerte ekteparet Jose og Leonor inntraff dette under den katastrofale flommen i Valencia for et par år siden. Vannmassene tok ikke bare eiendelene deres, de raserte selve fundamentet i tilværelsen. Hjemmet de hadde bygget opp gjennom et langt samliv, stod igjen som en tom, fuktig ruin. Alt de eide ble skylt av gårde med gjørmen.

Helt siden jeg flyttet til Spania for over 30 år siden, har jeg vært omkranset av varme og gjestfrie mennesker – spanjoler som alltid har stilt opp for meg. Når en slik katastrofe som flommen i Valencia rammer befolkningen, føler jeg alltid en trang til å hjelpe, for det er en mulighet for meg å gi noe tilbake. Jose og Leonor stod plutselig på bar bakke, uten økonomisk hjelp fra staten. Jeg bestemte meg for å handle, og sammen med leserne av Din Reportasje og mine følgere på Facebook startet vi en innsamling. Det kom inn noen tusen euro, men vi innså raskt at det var langt fra nok. Siden absolutt alt måtte bygges opp igjen fra grunnen, trengte vi en liten formue.

Når jeg ser tilbake på starten av dette prosjektet, er det med en blanding av ydmykhet og stort alvor. Da skadene ble kartlagt, viste det seg at det nesten ikke var noe igjen av det opprinnelige huset. I det lengste håpet vi at deler av strukturen kunne reddes, men realiteten innhentet oss raskt. For å skape et trygt og helsemessig forsvarlig hjem for de to pensjonistene, fantes det ingen enkle snarveier. Etter at frivillige i ukesvis hadde hakket løs på murpussen for å lufte ut fukten – til ingen nytte – innså vi fakta: Veggene måtte rives helt ned til grunnen.

Sure overraskelser

Denne reisen har vært preget av dype følelser, men også av harde, økonomiske realiteter. Hvis jeg skal være helt ærlig, trodde vi på denne tiden i fjor at vi skulle klare å få ekteparet hjem til fjorårets feiring. Det var det store målet vi alle jobbet mot, og som vi så inderlig håpet på. Slik gikk det dessverre ikke.

Å renovere et hus som har ligget under vann, er som å åpne en eske full av ukjente utfordringer. Det dukket opp den ene sure overraskelsen etter den andre: skjulte råteskader, et totalvraket elektrisk anlegg og fundamenter som krevde akutt forsterkning. Hver gang vi trodde vi hadde tatt ett skritt frem, dyttet en ny hindring oss to skritt tilbake.

Disse uforutsette problemene gjorde at prosjektet underveis ble mer enn dobbelt så dyrt som planlagt. Det har ført til søvnløse netter og stunder der logistikken og økonomien har føltes som et uoverkommelig fjell. Men å gi opp var aldri et alternativ. Hver gang motbakken ble for bratt, ble jeg minnet på hvorfor jeg gjør dette – for Jose og Leonor, som har stått i kaoset med en beundringsverdig tålmodighet.

At vi i dag kan se et hus som reiser seg igjen, skyldes en fantastisk felles innsats. Da jeg først delte historien på sosiale medier, var det med et inderlig håp om at vi sammen kunne utgjøre en forskjell. Selv om bidragene fra det skandinaviske miljøet ikke strakk til alene, og det kom inn mindre enn vi opprinnelig bad om, har hver eneste krone fra leserne våre og følgerne på Facebook-siden Costa Blanca for Skandinaver vært en uvurderlig byggestein.

Det stoppet imidlertid ikke der. Redningen ble magien som oppstod i samspillet mellom flere miljøer. Parallelt med vår innsamling, strømmet det på med midler fra ekteparets egne venner og andre gavmilde spanjoler som nektet å se det gamle ekteparet sitte igjen i ruinene.

Lyset i tunnelen

Hvordan har så Jose og Leonor det midt i alt dette?

For dem har de siste to årene vært en emosjonell berg-og-dal-bane. De har bodd hos sønnen i en liten leilighet med kun to soverom. Å være avhengig av andres hjelp er en stor påkjenning, spesielt når man har kommet opp i årene og egentlig skal nyte en rolig pensjonisttilværelse.

Men nå er tårer av fortvilelse snudd til tårer av glede. Ekteparet følger byggeprosessen tett, spesielt Jose, som gjør en stor del av arbeidet selv. For hver nye vegg som reises, og for hvert strøk med maling som kommer på plass, ser de at drømmen om å flytte hjem er i ferd med å bli virkelighet. De uttrykker ofte en dyp, nesten vantro takknemlighet over at vilt fremmede mennesker fra Norge, Sverige og Danmark har engasjert seg så sterkt i deres skjebne. Spesielt Leonor som gråter av takknemmelighet hver eneste gang jeg er der.

Selv om det jobbes på spreng og det gjenstår en del ferdigstilling, er situasjonen en helt annen enn for ett år siden. Nå ser vi endelig det berømte lyset i tunnelen. Vi tør nesten ikke si det høyt med tanke på alle tidligere skuffelser, men alt ligger nå til rette for at vi kanskje når det store målet: Å få Jose og Leonor trygt hjem til jul i år.

Veien videre

Før ekteparet kan vri om nøkkelen, gjenstår fortsatt de siste tekniske installasjonene og innvendig innredning. Selv om det økonomiske puslespillet har vært krevende og budsjettet sprakk underveis, er vi like før mållinjen.

For meg blir dette huset stående som et vakkert symbol på hva som er mulig å utrette når mennesker står sammen på tvers av nasjonaliteter. Det er ikke bare et byggverk av murstein og betong, det er et hjem reist på ren medmenneskelighet, solidaritet og et felles ønske om å hjelpe.

Jeg vil fortsette å holde dere oppdatert på Facebook utover høsten med bilder fra byggeplassen etter hvert som vi nærmer oss innspurten. Tusen takk til absolutt alle som har bidratt, delt innleggene og heiet oss frem på denne lange reisen. Dere har vært med på å gi to mennesker verdigheten og fremtidstroen tilbake. Nå teller vi ned dagene til jul, og til den dagen Jose og Leonor endelig kan låse opp sin egen dør igjen.

Ann-Louise Gulstad



FAMILIESTØTTE: Jose jr. og kona åpnet umiddelbart dørene til den lille leiligheten sin for foreldrene, som har stått uten eget hjem siden storflommen i Valencia for to år siden.



TAKKER LESERNE: Den 81 år gamle pensjonerte rørleggeren Jose har gjort mye av det tunge arbeidet selv. Han er dypt takknemlig for støtten fra Din Reportasjes lesere.

GJØR SUKSESS med to restauranter I ALFAZ

Chiara er glad for at 2026 går mot slutten. Det har vært litt av et år for forretningskvinnen, som nå høster fruktene av mange måneders hardt arbeid.



Sponset reportasje

Klokken nærmer seg tre om ettermiddagen når DR ankommer den legendariske Kirkeplassen i Alfaz del Pi. Gaten som leder opp til plassen, har fått et skikkelig ansiktsløft etter en omfattende byfornyelse. Området fremstår nå som et moderne, tilgjengelig og fotgjengervennlig bymiljø, pyntet med trær og blomster. Stemningen er varm og innbydende. Like innbydende er terrassen på Katavi, som er stappfull av glade gjester.

Inne i restauranten, ved baren, sitter Chiara med ryggen til. Hun er i dyp samtale med en franskmann – på fransk. Vi trekker oss diskret tilbake og venter tålmodig mens vi ser oss om i lokalet. En av kelnerne kommer smilende bort og tilbyr oss noe å drikke.

– Jeg har gitt beskjed til Chiara om at dere er her, hun er straks klar, sier han. Det er litt travelt her i ettermiddag. Slik har det egentlig vært hver eneste dag siden begynnelsen av september. Sommeren var litt rolig, men nå som veiarbeidet utenfor er ferdig, kommer folk strømmende tilbake for å hygge seg, både ute og inne.

En travel kvinne

Fem minutter senere kommer Chiara bort og inviterer oss til å sitte ned ved baren. Hun stråler som en sol, til tross for at hun har holdt det gående siden tidlig i morges.

– Man blir selvsagt sliten av lange arbeidsdager, men så lenge det er fullt av folk, er det bare gøy. Jeg skal ikke klage. Vi har hatt nesten fullt hus i en uke nå.

Hun legger ikke skjul på at hun er lettet over at veiarbeidet endelig er ferdig, for sommeren har vært en tålmodighetsprøve.

– Ja, det er helt fantastisk! Endelig kan folk sitte både ute og inne. Sommeren var tøff og litt stusslig. Veiarbeidet tok fra oss uteserveringen på den ene siden, og de skyhøye temperaturene gjorde det utfordrende for gjestene. Nå er det akkurat passe. Det er god plass ute, der solen fortsatt varmer på dagtid og torget våkner til liv på kvelden. Samtidig er det lunt og koselig inne for dem som vil ha litt høststemning.

En spanjol går forbi, hilser med et muntert "buenas tardes" og setter seg på den andre siden av baren. Kun sekunder senere kommer to lokale til og hilser på samme måte.

– Det er utrolig hyggelig å se at i tillegg til alle utlendingene, er det også mange spanjoler som har gjort Katavi til sitt faste sted. Det var nettopp dette som var målet vårt helt fra starten av.

Hun forklarer at Katavi har vært som en baby hun og ektemannen Salvador har sett vokse og tilpasse seg. Og som med babyer, kan man aldri helt forutse hvordan de blir når de vokser opp.

Genuin spansk meny

– Det som startet som en ren vinbar, har utviklet seg til å bli et levende møtesenter for alle i Alfaz. Vi har tonet ned fokuset på å ha flest mulig viner på kartet til enhver tid. I stedet vil vi at gjestene skal føle seg trygge på å bestille det de selv har lyst på, uten prestisjepress. Maten er fortsatt hundre prosent hjemmelaget. Vi har stort fokus på rene råvarer og en genuin spansk meny.

En kelner avbryter høflig og forteller at noen ute på terrassen gjerne vil hilse på eieren. Chiara smiler unnskyldende og reiser seg. Vi følger etter henne ut. Mens hun prater med gjestene, benytter vi anledningen til å ta noen bilder av Kirkeplassen. Deretter tar vi en prat med Caroline, en hyggelig engelsk dame som sitter ved et bord nær inngangen. Hun har med seg sine to adopterte hunder og nyter den varme solveggen.

– Det er faktisk første gang jeg er her, og jeg gleder meg til å smake på tapasmenyen, forteller hun. Min mann og jeg pleier vanligvis å gå til den andre restauranten her på plassen, rett og slett fordi det alltid er fullt utendørs på Katavi. Men i dag var det et ledig bord, og vi nyter hvert sekund i solen. Menyen ser veldig spennende ut!

Vi knipser et par bilder til av det yrende folkelivet på plassen før Chiara kommer tilbake til oss.

– Det har virkelig blitt vakkert her, og det føles som en ære å drive restaurant akkurat på Kirkeplassen, smiler hun. Men det fører også med seg et ansvar. I middelhavslandene har torget alltid hatt en enorm betydning, ikke minst "Plaza Mayor" i Spania. Helt siden middelalderen har dette vært samlingspunktet for markeder, kirkegang, teater og sosiale begivenheter. Det samme gjelder for min egen italienske bakgrunn; der er torget den viktigste sosiale navlen. Uttrykket "fare un giro in piazza" betyr å ta en tur på torget, og det betyr i praksis å treffe folk. Det er dit man går for en aperitif før middag – for å bli oppdatert på siste lokale nytt og føle at man er en del av lokalsamfunnet.

En annerledes vinsmaking

Med ett ringer telefonen. Det er en av sønnene som lurer på når mamma kommer hjem. Kan han gå en tur med den nye hunden? Og er det greit med litt skjermtid?

Chiara legger på, smiler oppgitt og rister på hodet.

– Vi har nettopp adoptert en valp fra dyrehjemmet i La Nucía. Den er bare tre måneder gammel, men allerede kjempestor. Hele familien er allerede stormforelsket.

I disse dager er timeplanen ekstra stram. Chiara og ektemannen har nemlig nylig åpnet enda et sted, like rundt hjørnet i hovedgaten.



POPULÆR: Katavi har på kort tid blitt en av byens mest populære restauranter, full av liv og flittig besøkt av både spanjoler og utlendinger.



FULL FART: Norsk-italienske Chiara Braekhus Zambon har hatt et forrykende år. Hun sjonglerer tiden mellom Katavi og nykommeren La Esquina, som ligger bare noen få hundre meter unna hverandre i Alfaz sentrum.



EN PLASS FOR ALLE: Katavi har blitt en samlingsplass for alle generasjoner. Caroline tok turen for første gang sammen med ektemannen og deres to hunder.

– La Esquina har vært åpent en stund nå, og det har blitt et fantastisk sted. Akkurat som med Katavi startet vi helt fra bunnen av. Vi rev ut alt og bygde opp lokalet på nytt. Det er utrolig gøy å se at konseptet fungerer så godt. Jeg må faktisk ned dit en tur nå, så dere kan gjerne bli med, så tar vi resten av intervjuet på veien!

Telefonen ringer på nytt. Chiara svarer kjapt, går bak baren og finner frem en avtalebok for å notere.

– Det var en bestilling til vinsmakingene våre, noe som har blitt utrolig populært, sier hun entusiastisk etter å ha lagt på.

– Konseptet vårt er at det er din smaksopplevelse som gjelder, og at ingen kan ta feil. Det gjør at folk senker skuldrene og stoler på egne sanser, i stedet for å bli overveldet av forhåndsinformasjon. Jeg deler ut noen enkle verktøy underveis som gjør det lettere å sette ord på smakene. Vi lager våre egne smaksnotater, og til slutt sammenligner vi dem med den offisielle fasiten. Det er utrolig hvor nærme folk treffer, og det er alltid gøy å se overraskelsen i ansiktene deres når de innser at "jeg hadde faktisk rett!" Man kan forresten også bestille private vinsmakinger dersom man er en gruppe på minst åtte personer.



KAOTISK GLEDE: Full fart på jobb og full fart hjemme. Det er travelt å være forretningskvinne og fembarnsmor, men Chiara mister aldri det gode humøret

La Esquina
Turen til den nye restauranten går gjennom en av gamlebyens mest sjarmerende gater. På veien får vi selskap av en norsk dame som gjerne vil ha et ord med Chiara.

– Unnskyld, men jeg var akkurat innom Katavi og spurte kelneren om det nye stedet deres, La Esquina. Vi har prøvd å finne det, men uten hell, sier hun.

Chiara smiler bredt og svarer at det bare er å slå følge, for hun er på vei dit akkurat nå. Damen vinker på ektemannen sin, og det hyggelige paret følger med oss hele veien ned til hovedgaten der restauranten ligger.

– La Esquina har et ganske annet konsept enn Katavi, forklarer Chiara underveis. Her serverer vi frokost, som tostadas og croissanter, og veldig god kaffe. I tillegg tilbyr vi dagens lunsj mellom klokken 12 og 16 på hverdager.

Vel fremme lar hun blikket vandre over det eksepsjonelt lyse lokalet, som virker svært innbydende allerede fra utsiden. De høye veggene er dekorert med malerier av en lokal kunstner som har utstilling her.

Hjemmelaget mat
– Jeg elsker disse store vinduene og det fine lyset, sier Chiara. Når du sitter inne, føles det nesten som om du sitter ute, og du får med deg alt som skjer på gaten. Da vi tok over, rev vi ned absolutt alt for å bygge opp noe helt nytt, akkurat som vi gjorde på Katavi. Selv om konseptet er annerledes, deler La Esquina de samme verdiene, som er ønsket om å være et sted for alle, og å tilby god, hjemmelaget mat. Etter at vi åpnet dørene igjen etter ferien, har vi sett mange både gamle og nye kunder komme tilbake, igjen og igjen. Noe må vi ha gjort riktig! Vi vurderer faktisk å utvide åpningstidene og kanskje tilby aperitiff i solnedgangen etter hvert. Det gleder vi oss til.

Hun tar en rask kikk på klokken.
– Er vi ferdige da? Da tror jeg at jeg drar hjem for å gå en tur med hunden og barna. Det er god terapi i en travel hverdag. Det har vært litt av et år, med utrolig mye jobb. Men nå føles det som om de fleste brikkene har falt på plass, og at ting endelig roer seg litt ned.

Vi tar farvel med den driftige fembarnsmoren, som til tross for de lange arbeidsdagene stråler om kapp med solen.

– Jeg er veldig stolt over hva vi har fått til, men jeg vet at vi må fortsette å stå på. Suksess kommer ikke av seg selv, og man kan ikke hvile på laurbærene, smiler hun, før hun forsvinner oppover gaten i et rolig, men bestemt tempo.

WINEBAR@KATAVI.ES / +34 966 580 297

VELKOMMEN!

KATAVÍ
Wine bar & Gourmet







Wine bar & Gourmet

Utsøkt mat og vin til en god pris

Vinsmaking

Plaza mayor, 5, L'Alfàs del Pi, Spain

FØLG OSS PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM!

+34 966 580 297



SARAHS
HJØRNE

Endelig fant vi DRØMMEHUSET!

Mange av dere vil nok kjenne dere igjen i det jeg skriver denne gangen. Veien har vært lang og svingete, men vi er endelig på plass i vårt nye spanske hjem.

Som jeg fortalte i forrige nummer, har jeg drømt om å bo i Spania hele livet. Helt siden jeg ble født i Italia, med svensk mor og italiensk far, har jeg flyttet rundt i verden – først på grunn av farens min sin jobb, og senere fordi jeg elsker å oppleve nye kulturer, møte nye mennesker og lære språk. Siden vi flyttet til Costa Blanca i fjor, har jeg også lært mye mer spansk!

Det første året bodde vi i sentrum av Alfaz del Pi. Der leide vi et hus med en usedvanlig vakker hage full av frukttrær, et stort svømmebasseng og gangavstand til markedet. Det var det perfekte stedet å bo mens vi lette etter drømmehuset.

Mye oppussing

Vi tittet på utrolig mange eiendommer, men fant aldri helt det vi lette etter. Behovene våre var nok litt mer kompliserte enn for de fleste. Jeg tok med meg moren min da vi flyttet hit, fordi hun ikke lenger klarte seg selv i leiligheten sin i Stockholm. Derfor var det avgjørende å finne et hus hvor hun kunne

IL PICCOLO MERCATO

CUCINA SICILIANA - ALBIR



Bringing Sicily to Albir

Italian flavours. Sicilian soul.





Carrer Joaquín Turina 1, Local 4, 03581 Albir, Alicante

RESERVATIONS +34 621 071 556

Scan the QR code to book a table on Google

Select " Reserve a table" on our Google page

bo trygt og godt, men samtidig beholde selvstendigheten sin.

Mannen min og jeg har i tillegg to tenåringsbarn som trengte egen plass og helst hvert sitt bad. Jeg ønsket meg også et gjesterom, for vi får ofte besøk av søstrene mine og broren min, som bor i London, Shanghai og Dubai. Jeg elsker å ha dem rundt meg så mye som mulig når de kommer, siden vi til vanlig bor så langt fra hverandre.

Etter å ha sett på dusinvis av eiendommer fant vi endelig det rette stedet i La Nucía. Det hadde plassen, lyset, hagen og bassenget vi ønsket oss. Viktigst av alt, det hadde potensial til å bli akkurat det familiehjemmet vi lette etter.

Selvfølgelig var det én liten detalj – det trengte en hel del oppussing.

Allerede dagen etter at vi fikk nøklene i slutten av mai, startet renoveringen. Det var absolutt ingen tid å miste. Leiekontrakten vår i Alfaz gikk ut i slutten av juni, og nye leietakere skulle flytte inn bare et par dager senere.

Et ambisiøst mål
Målet vårt var ambisiøst. Vi skulle gjøre ferdig overetasjen i tide til innflytting, slik at barnerommene, badene, stuen og kjøkkenet sto klart. Mannen min var overbevist om at det ikke var sjans i havet for at vi skulle klare det. Jeg, derimot, var bestemt. Vi skulle klare det med hardt arbeid, og på et eller annet vis gikk det.

Det jeg ikke helt hadde forutsett, var hvor stort eventyr det faktisk er å pusse opp et eldre spansk hus. Alle som har gjort det før, vet nok nøyaktig hva jeg mener. Én jobb fører til en annen. Du åpner en vegg og oppdager noe uventet. Du tror du bare skal bytte ut én ting, og plutselig diskuterer du rør, avløp og elektrisitet, og problemer du aldri før har hørt om. Og for første gang i mitt liv har jeg lært hva det vil si å være oppriktig tålmodig. Renovering lærer deg definitivt alt om den menneskelige egenskapen, i tillegg til kompromisser. Kanskje viktigst av alt er at du lærer deg at nesten ingenting er så enkelt som det ser ut på et vakkert bilde. Sannheten er at oppussingsbudsjetter har en helt egen evne til å vokse, mens tidsplanene virker å følge sine egne lover.

Tilfredsstillende
En av de største utfordringene jeg har møtt, er å stå i alt dette samtidig som man skal opprettholde et helt vanlig familieliv. Håndverkere dukker opp, leveranser kommer på døren, det er støv overalt og telefonen slutter aldri å ringe. Likevel skal barn kjøres og hentes, og hverdagen ruller videre som om ingenting uvanlig skjer. Og det bringer meg til en annen stor del av hverdagen i huset vårt, nemlig det å mette alle munnene. Mat har alltid vært en stor lidenskap for meg, men å lage mat hver eneste dag til to konstant sultne tenåringer, en eldre mor og en italiensk ektemann setter unektelig litt ekstra press på situasjonen. Å bo på en byggeplass er visst ingen gyldig unnskyldning for å hoppe over lunsj og middag!

Når det er sagt, oppturene er fantastiske. Det er utrolig tilfredsstillende å se gamle, slitte rom gradvis forvandles til lyse, friske flater. Å se et kjøkken som før bare fantes i hodet mitt endelig ta form – det å velge fliser, bad, farger og detaljer, og se for seg hvor familien skal samles – gjør alt støvet og kaoset verdt det.

Finnes ikke bedre!
Flyttingen til Costa Blanca har også bydd på fantastiske matoppdagelser, og en av mine favoritter er av det uventede slaget, nemlig fiskedisken på Consum. Jeg blir helt slått over ende av både kvaliteten og prisen på sjømaten. Her bugner det av fersk torskefilet, småblekksprut (calamari) og kokt blekksprut klar for en enkel middelhavssalat – og på ekstra heldige dager, ferske langustiner og blåskjell. For en som elsker å lage mat, er det umulig å gå forbi uten å planlegge kveldens middag på nytt. I tillegg renser de blekkspruten for deg, helt gratis! Alle som har stått ved kjøkkenbenken og renset kilo med bitteliten blekksprut, vet nøyaktig hvilken fantastisk lettelse det er.

Midt i alt stresset og de uforutsette vanskelighetene, har det vært og fortsatt er dager hvor jeg rett og slett ikke har tid til å handle. På slike dager setter vi kursen mot vår sicilianske favorittrestaurant, Il Piccolo Mercato, i Albir. For meg, med mine sicilianske røtter – bestefaren min Salvatore var siciliansk – føles det som et lite stykke hjemme. Antonio gjør magi på kjøkkenet, mens Lili ønsker gjestene velkommen med et stort smil og all den varmen som hører til siciliansk gjestfrihet.

Nå er nesten hele huset ferdig oppusset, og noe av det jeg er aller mest stolt av, er leiligheten vi har laget til moren min! Å gi henne et komfortabelt, trygt og helt eget sted å bo, var faktisk en av de viktigste grunnene til at vi kjøpte akkurat dette huset. Det gjenstår fortsatt litt arbeid, og det venter sikkert et par overraskelser til, men jeg vet at når jeg til slutt sitter på terrassen med et glass vin og ser meg rundt i et hjem som gjenspeiler familien vår og det livet vi ønsket å skape her i Spania, vet jeg at alle oppussingsbekymringene har vært verdt det.

Hasta pronto!

Sarah Quercioli



Sponset reportasje

HVORFOR er smertene fortsatt der?

Nordicfysios nye klinikk i Torrevieja setter fokus på komplekse rygg-, nakke- og nerverelaterte smerter. De som har "prøvd alt", får nå en ny sjanse.

Etter mer enn 20 år som fysioterapeut med egne klinikker sør på Costa Blanca, lanserte Álvaro Asensio García nylig et spesialistkonsept for rygg- og nervesmerter i Torrevieja. Målet er å hjelpe pasienter som har forsøkt alle mulige behandlinger, men som fortsatt lever med kroniske plager.

– Det er en kjent problemstilling for mange, sier Álvaro når vi møter ham på den nye klinikken – fysioterapeutens tredje i rekken.

– Ryggen begynner å verke igjen, eller den intense smerten som skyter nedover i benet kommer tilbake. Man prøver nye teknikker og behandlinger, men opplever at plagene enten vedvarer eller stadig dukker opp igjen. Til slutt klarer man ikke lenger å fungere normalt, og hverdagslige gleder som å spille golf eller leke med barnebarna blir en stor utfordring. Det er nettopp disse pasientene som står i sentrum for vårt nye konsept.

At fysioterapi skulle bli hans store lidenskap, visste Álvaro lite om da han som ung jobbet i en bank. En dag fikk han besøk av en kunde som var fysioterapeut. De hadde en lang samtale om yrket, og Álvaro ble dypt fascinert. Noe våknet i ham den dagen. Kort tid etter var han i gang med å studere fysioterapi ved universitetet UCAM i Murcia, hvor han spesialiserte seg på revmatiske skader, kroniske syndromer samt nakke- og ryggplager.

En ond sirkel
– Grunnen til at jeg nå velger å spisse tilbudet mot rygg og nerver, er det økende antallet mennesker som sliter med langvarige eller tilbakevendende plager i nervesystemet. Jeg møter dem hver dag, sier Álvaro.

Mange forteller at de har vært gjennom utallige runder med tradisjonell fysioterapi, kiropraktikk, osteopati, dypvevsmassasje, medisiner, injeksjoner eller styrketrening.

– De har kanskje følt seg bedre i noen uker eller måneder. Men så, nesten uten unntak, kommer det samme problemet snikende tilbake med nøyaktig samme intensitet. Det er en utrolig utmattende situasjon, og mange begynner dessverre å miste håpet. De slår seg til ro med at smertene er noe de bare må lære seg å leve med resten av livet. Men slik trenger det ikke å være, fastslår han.

Gjennom karrieren har han hjulpet en lang rekke mennesker som hadde kommet til et punkt hvor de nesten hadde gitt opp.

– Jeg glemmer aldri Geoff, som hadde lidd av isjias i omtrent 15 år. Det var så ille at det å gå i mer enn noen få minutter var en kamp. Etter ni behandlinger hos oss var smerten som hadde preget livet hans i så mange år, helt borte. Det fineste var å høre fra ham tre år senere og få bekreftet at plagene ikke hadde kommet tilbake.

Ble kvitt krykkene
Han husker også Pia, som kom til klinikken med store problemer i både hofte, kne og fot. Hun var avhengig av krykker og hadde store smerter dag og natt.

– Vi gjorde fremskritt litt etter litt. Smerten avtok, nattesøvnen ble bedre, og hun gjenvant gradvis styrke og selvtillit. Jeg husker spesielt dagen hun kom til timen og plutselig begynte å gå uten støtte. Rundt den ellevte behandlingen gikk hun helt uten krykker.

Álvaro trekker også frem et tilfelle der han hjalp en pasient med ereksjonssvikt.

– I tillegg til sine fysiske ryggplager, hadde han praktisk talt mistet evnen til å opprettholde en ereksjon, noe som slet veldig på parforholdet. Allerede etter den første timen fortalte han overrasket at han merket en bedring. Etter bare to behandlinger kunne han igjen ha seksuell omgang med kona.

Et skreddersydd puslespill

Ifølge fysioterapeuten er det aller viktigste å stille de riktige spørsmålene og lytte ordentlig til svarene i det første møtet med en pasient.

– Det høres kanskje enkelt ut, men pasientens egen historie gir oss en enorm mengde informasjon hvis vi bare tar oss tid. Vi må vite nøyaktig når problemet begynte, hva som gjør det verre eller bedre og hvordan det påvirker nattesøvnen. Vi kartlegger også tidligere behandlinger og hvordan kroppen reagerte på dem. Da er det mye enklere å avdekke hva helsepersonell kan ha oversett i tidligere runder.

Når all informasjon er samlet inn, utføres en fysisk funksjonsanalyse og en grundig nevrologisk undersøkelse av reflekser og sensibilitet. Først da gjør teamet en endelig vurdering av hvilket behandlingsopplegg som vil fungere best.

– Ryggsmerter er en stor sekkepost, og hvert tilfelle er unikt. Men det finnes ofte en fellesnevner, og det er nervesystemet. Dette gjelder spesielt for gjenstridige korsryggsmerter, nakkesmerter og isjias, sier Álvaro.

Dette er snakk om pasienter som opplever smerter som stråler fra korsryggen og helt ned i benet eller foten, eller fra nakken og ut i armen og fingrene. Ofte opplever de også prikking, nummenhet, en brennende følelse eller muskelsvakhet.

Second opinion

–Det er nettopp denne typen komplekse plager vi har spesialisert oss på i her i Torrevieja. Det handler ikke om at tidligere behandlinger hos andre har vært dårlige, det betyr ofte bare at problemet er så sammensatt at det må vurderes fra en helt ny vinkel. Tidligere erfaringer gir oss uansett verdifulle brikker til vårt eget puslespill. Hva ble bedre, hva endret seg ikke, og hvor lenge varte forbedringen

Dette er grunnen til at mange oppsøker klinikken for en såkalt "second opinion".

– Hvis du føler at du går i ring i det nåværende systemet, kan du komme til oss slik at vi kan se på situasjonen med helt nye øyne. Målet vårt er aldri å selge inn en bestemt behandlingspakke, men utelukkende å ta den beste kliniske beslutningen for den enkelte pasient.

Alle de tre klinikkene Álvaro driver på Costa Blanca er utstyrt med avansert teknologi, men han er rask med å påpeke at utstyret ikke gjør jobben alene.

Banebrytende teknologi

– Det er ikke teknologien i seg selv som gjør en klinikk avansert, det er hvordan den brukes. Vi har det nyeste utstyret, men jeg har ingen tro på å bruke den samme maskinen på alle bare fordi vi har den tilgjengelig. Den virkelige faglige dyktigheten ligger i å vurdere nøyaktig hvilket verktøy akkurat denne personen har behov for akkurat nå.

Fysioterapeuten ser lyst på fremtiden for det nye konseptet i Torrevieja.

– Nordicfysio har i mange år vist hva vi er gode for, og vi har allerede mange fornøyde skandinaviske pasienter som besøker klinikkene våre i Ciudad Quesada og Orihuela Costa. Jeg ønsker imidlertid ikke at Nordicfysio bare skal være kjent for å ha mange klinikker, men for vår høye faglige spisskompetanse. Når noen sliter med smerter som ikke vil slippe taket, ønsker jeg at vi skal være det første navnet de tenker på. Mirakler finnes ikke, men hvis det finnes en løsning, skal vi finne den. Og det gjør det som regel.



ET KJENT ANSIKT FOR MANGE: Álvaro Asensio García fra NordicFysio er spesialist på rygg- og nervesmerter, og eier i dag tre klinikker hvor han hjelper en lang rekke skandinaviske pasienter.

HCB
BENIDORM
DÉNIA
CALPE
MORAIRA
ALBIR

VI SAMARBEIDER MED DE STØRSTE INTERNASJONALE FORSIKRINGSSELSKAPENE

SPESIALISERT MEDISINSK UTSTYR OG TOPPMODERNE TEKNOLOGI

NÆR OG PERSONLIG OMSORG FOR PASIENTER FRA HELE VERDEN

HCB HOSPITALER OG LEGESENTRE FOR SKANDINAVISKE PASIENTER PÅ COSTA BLANCA

- SKANDINAVISKTALENDE HELSE-, MEDISINSK- OG ADMINISTRATIVT PERSONELL
- HCB ALBIR (SALUS ALBIR). LEGESENTER FOR SKANDINAVER 96 686 86 38
- 24 TIMERS VAKTTELEFON PÅ NORSK 900 380 580
- HCB BENIDORM: +34 96 585 38 50
- AMBULANCE: +34 900 380 088

HOSPITAL
HCB BENIDORM
AVDA. ALFONSO PUCHADES 8
965 853 850

HOSPITAL
HCB DÉNIA
CAMINO DE GANDÍA 45
966 130 190

CENTRO MÉDICO
HCB CALPE
AVDA. DIPUTACIÓN 49
966 072 737

CENTRO MÉDICO
HCB ALBIR
AVDA. DEL ALBIR 78
966 868 638

CENTRO MÉDICO
HCB MORAIRA
CTRA. MORAIRA-BENITACHELL 2
966 495 006

Albir
DENTAL STUDIO

TIME TO SMILE



Digital odontologi – ny teknologi som gjør behandlingen mindre invasiv og smertefull, mer nøyaktig, enklere, forutsigbar og behagelig for pasienten.

Teknologien reduserer antall tannlegebesøk i stor grad. Rotfylling og krone utføres på én og samme dag, mens implantater gjøres i to sesjoner.

Vi er de første i hele Valencia-regionen med sertifisert bruk av digital scanner Cerec Primescan.

VELKOMMEN!

Avenida del Albir 82, 1A, El Albir.
Telefon: +34 966 86 51 31 / Nødtel: +34 679 58 17 60
Konsultasjon via videokonferanse på vårt nødnummer.

INFO@ALBIRDENTALSTUDIO.COM