



Hälsobringande
sten för
healing och
meditation!

Bärnsten

är Östersjöns största skatt!

Nordens guld, bärnsten, är en sten som balanserar energi, står för lycka och har hälsobringande egenskaper. Stenen har använts inom naturmedicin i århundraden och kan hjälpa dig att stabilisera blodtryck och förbättra sömnproblem. Följ med på en resa till Polens kuststäder där bärnsten används i såväl spabehandlingar som i huvudkudden!

TEXT:EHVALÖPP FOTO:GETTY IMAGES OCH EHVALÖPP

Ingen annanstans i världen finns det så mycket bärnsten som i södra Östersjön runt Baltikum. Polens kuststränder anses vara själva hjärtat att hitta den magiska stenen, men även svenska stränder längs Skånes sydvästra kust är en guldgruva för denna gyllene sten!

I Sverige är det dock ovanligt att hitta bärnsten med ett djur eller en växt i, de mest unika och värdefulla finns att beskåda på The Amber Museum i Gdansk. På det fina bärnstensmuseet i det medeltida fängelsetornet får man lära känna bärnstenens ursprung, utvinning och bearbetning. Här kan man se skönheterna både i små fack och uppförstorade på bildskärm.

Muséet skryter bland annat med en inkapslad ödla som en dam hittade på en strand i Stogi vid Gdansk 1997. Bärnstenen har konserverat ödlan exakt som den såg ut för cirka 40 miljoner år sedan!

Renar sinnet

Bärnstenen är en riktig pärla för sina mirakulösa effekter, både för det inre och yttre välbefinnandet. Den passar perfekt vid healing och meditation eftersom den renar ditt sinne och balanserar känslorna. Stenen har antibakteriella, antiinflammatoriska egenskaper och används på en mängd olika sätt. Den används inom naturmedicin eftersom den har lugnande effekt som ger kroppen god energi.

Många kvinnor i Polen använder bärnsten i skärpspännet för att öka fertiliteten. Ett bärnstenssmycke runt halsen kan hjälpa till att stabilisera organen som hjärtfrekvensen, sköld-



Det är i tången, bland skräp och pinnar som spolats upp på stranden som det plötsligt kan glimma till av havets guld.

körteln och reglera blodtrycket.

Du kan också lägga bitar av rå bärnsten i en strumpa eller en liten tygpåse och placera ut den på kroppen där du har värk, eller i kudden för att kunna sova gott om natten. Dessutom sägs stenen vara bra för

astma, tandvärk och reumatism.

Ett annat tips är att lägga små bitar av rå bärnsten och ren sprit i en liten flaska med pipett under tre veckor, sedan droppar du några droppar på ditt problemområde. Du kan också använda spriten i ditt te. Eller strö små ►



Bärnstensaltaret
i Birgittakyrkan,
en kyrka från 1397.



På det fina bärnstensmuseet i Gdansk får man se skönhetserna både i små fack och uppförstorade på bildskärm.



Längs "Amber street", Mariacka, i Gdansk fullkomligt kryllar det av vackra smycken, bärnstenssliperier och butiker.

bitar av rå bärnsten i ett stort stearinljus och låta aromen heala dig.

Den polska rivieran består av milslånga sandstränder som sträcker sig längs med Östersjön. Mellan de två städerna Gdynia och Gdansk

ligger kurorten Sopot med Europas längsta pir. Den som drömmer om skönhetsbehandlingar har kommit till himlen, i Sopot finns det mängder av spa-upplevelser att välja på och många innehåller Östersjöns största skatt –

bärnsten. Här har ädelstenen ett högt värde med sin medicinska, avslappnande och "anti aging"-egenskaper. Massage med varm och kall bärnsten lindrar spänningar, förbättrar humöret och stärker vitaliteten.

DET HÄR ÄR BÄRNSTEN

Bärnsten är en fascinerande lyckosten som bildats av kåda från träd. Kådan har härdats när den legat inkapslad under lera i botten av sjö och hav, skyddad mot luft, i ungefär 40 miljoner år. Bärnsten bildades i norra Europa då det fanns tropiska skogar med cypress, tuja, palmer och drakblodsträd, tillsammans med bärnstensträdet. Smältvattnet efter istiden har transporterat kådan långa vägar. Det finns över 200 bärnstenssorter i olika nyan-

ser från olika träd och tidsperioder på alla kontinenter. Tonerna går i en palett från helt klara, benvita, ljusgula, mörkgula, rostbruna till mörkröda. Många stenar är matta efter att det bildats mikroskopiska gasblåsor i dem. Ju fler blåsor, desto ljusare är stenen. Den vita matta bärnstenen "royal amber" anses vara den lyxigaste av dem alla, eftersom många kungligheter genom århundraden valt just den ljusa skönheten att smycka sig med.

Behandling med bärnsten

Mera spa i Sopot har skapat en egen skönhetsserie med produkter av ingredienser som doftar himmelskt av bärnstensextrakt. Deras ceremoni är ren njutning med massage, avslappning i kombination med rengöring och hudnäring av naturliga alger, vegetabiliska oljor och bärnstensextrakt. En behandling och din kropp blir silkeslen och färgad av bärnstenspulver, vilket ger den en mjuk, solig lyster.

Sheratons spa har en annan ljuvlig bärnstensavkoppling med amber peeling som effektivt men skonsamt



Du kan vinna "Amber sleep", en kudde fylld med ekologiskt boveteskal och baltisk bärnsten.

Här kan du hitta bärnsten!

POLEN:

- Wyspa Sobieszewska (Sobieszewo Island).
Länk till karta: goo.gl/maps/ofqjovLou4pHHiK9
- Mierzeja Wislana (Vistula

Spit). Länk till karta: goo.gl/maps/qoKjF4YyCfepuEJB6

SVERIGE:

- Kämpingestranden, Falsterbo strandbad, Skanör och Ljunghusen strand.

Utlottning!

I Sopot jobbar Kasia Nowinska med bärnsten för meditation och healing. Hon har bland annat tagit fram kuddar med bärnsten för sömnproblem, muskelsmärta och reumatism. "Amber sleep" är fyllda med ekologiskt boveteskal och naturlig, opolerad baltisk bärnsten. Nära lottar ut en kudde, 31 x 22 cm, bland alla som svarar rätt på frågan:

I vilken del i Sverige är det störst chans att hitta bärnsten?

A. Götaland B. Svealand C. Norrland

Tävla på Näras hemsida:

www.tidningennara.se/tavla

Senast den 27 september behöver vi ditt svar.

*Genom att delta i denna tävling
accepterar jag villkoren som står
i redaktionsrutan.*

tar bort döda hudceller med skön massage.

Världens största bärnsten

I den mysiga Hansa- och medeltidsstaden Gdansk finns det otaliga möjligheter att hitta bärnstensmycken när du strosar runt bland kyrkor, gränder och pittoreska torg. Längs stadens finaste gata "Amber street", Mariacka, fullkomligt kryllar det av fantastiskt vackra smycken, bärnstenssliperier och butiker.

Missa inte världens största bärnstensföremål, bärnstensaltaret i Birgittakyrkan. Altaret är ett pågående verk från 2000 skapad av professor Stanislaw Radwanski.

Bärnsten kan lätt förväxlas med snarlika stenar som kvarts eller plast och brunt glas som legat i vatten och slipats av vågor och sand. Ett enkelt



The Amber Museum skryter med en inkapslad ödla som bildades för cirka 40 miljoner år sedan.

knepp att se att det är en äkta bärnsten är om den flyter i saltvatten. Vanliga stenar och plast sjunker. Och en bärnsten kan brinna, en upphettad nål avslöjar lätt om materialet luktar kåda eller bränd plast. Den vackra blanka genomskinliga bärnsten får fram sin

fina yta efter slipning, men mjölkiga stenar med mycket blåsor i kan inte göras transparenta.

I butiken Millenium på adressen Długi Targ 28 visar de hur det går till att slipa bärnsten. De har också har en stor skål med saltvatten som

avslöjar om du med blotta ögat kan avgöra om det är plast eller äkta vara. Vill du investera i ett dyrare smycke är det värt att köpa bärnstenen av en försäljare som har en butik och äkthetsintyg.

Gå på bärnstensjakt

Det går utmärkt att leta bärnsten året runt, men det är efter höststormarna dragit igång som bärnstenssäsongen börjar på allvar. Säsongen sträcker sig över vintern fram till våren innan tången rensas bort för inför badsäsongen. Det är just i tången, bland skräp och pinnar som spolats upp på stranden som det plötsligt kan glimma till av havets guld. Allt beror på vind och strömförhållanden, efter en storm och pålandsvind spolats de vackra stenarna upp på stranden. Många letare använder UV-lampor i pannan som lyser upp stenarna. ■

Gå med i Facebook-gruppen "BÄRNSTEN SKÅNE"

Vill du ha fler tips kan du gå med i Facebook-gruppen "Bärnsten Skåne" eller besöka bärnstensmuseet Brost i Kämpinge Fiskläge (öppet 27 juni-18 augusti).

Marja Harborn är med i Facebook-gruppen "Bärnsten Skåne":

– Jag blir så glad varje gång det glimmar till! Bärnstenen är själva målet. Det är som en skattjakt och ger mig en kittlande känsla. Jag har letat bärnsten hela mitt liv. Den största jag hittat var en centimeter men min pappa hittade en som var fyra-fem centimeter.

– Det är ett lyckorus och en känsla av välbefinnandet att vara i miljön,

fylla mina sinnen, höra havet, känna doften, andas luften och se solen. Att leta i tången är beroendeframkallande, säger Marja Harborn.

Marja berättar att hon hittat upp till 50 små bärnstenar på en dag! Hon har ett knep, för att veta om det är en äkta bärnsten: Knacka stenen mot tandemaljen. Då ska bärnstenen kännas plastaktig, inte hård som en sten.



Marja Harborn.

ÄNGLAMÄSSAN I SÖDERTÄLJE

2-3 september

Barrtorpsvägen 1a

Öppettider: Lördag 10-18, söndag 10-15 • Entré: 80 kr/dag eller 100 kr för 2 dagar

Kontakt: anglamassa@yahoo.com



Gästmedium:

Vendela Cederholm, lördag kl 13.00.

Här möts du av en härlig energi och kunniga utställare som står redo att möta dig med föreläsningar, behandlingar, försäljning, workshops, seanser och mycket mer.