

ONTSTRESSSEN IN THAILAND

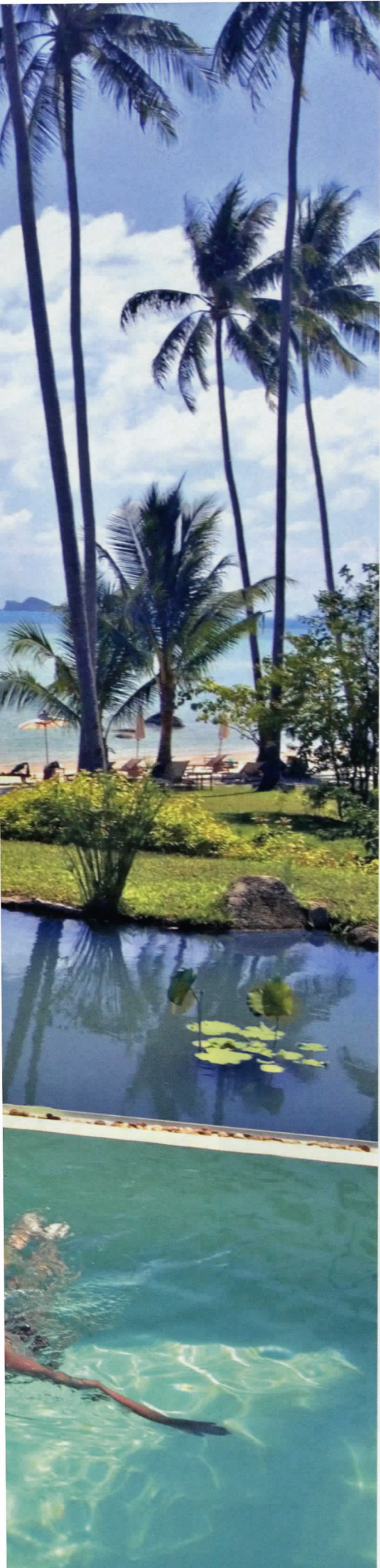
Werk, gezin, ouders, vriendinnen... Bijna altijd gaan ze voor. Maar wat als je eens wél tijd neemt voor jezelf en je je lijf en geest totale rust gunt? Margreet Hagdorn hield een dagboek bij over haar ervaringen in het Wellness Resort Kamalaya in Thailand.

De voorbereiding

Toen een vriend me de website liet zien van Kamalaya op Koh Samui waar hij ging detoxen, was ik spuugjaloers. Zes maanden later ben ik op weg naar dezelfde plek. Door allerlei omstandigheden is het nodig even tot mezelf te komen. Maar nog nooit gaf ik zo veel geld uit aan mezelf en dat vind ik doodeng. Bovendien moet ik twee weken met mezelf op stap, hoe zal ik dat vinden? Ben ik daar eigenlijk wel leuk genoeg voor en zal ik me niet vreselijk vervelen zonder afleiding van vriendinnen, geliefde, werk en stress? Zonder al die dingen die als vanzelf mijn dagen en mijn hoofd vullen, zonder het ritme van alles wat moet? Ik vraag het me af terwijl ik mijn koffer volgooi met zomer-kleren. Voor de zekerheid pak ik een absurd grote hoeveelheid boeken in, plus tekenspullen, fitnesskleren, mijn iPod en laptop. Aangezien het plan is om flink te gaan detoxen in Kamalaya, zou het verstandig zijn vanaf twee weken voor vertrek geen koffie en alcohol te drinken en vlees en zuivel drastisch te minderen. Dat mislukt echter jammerlijk. Zonder koffie kom ik 's ochtends echt niet op gang. Mijn vriendin is jarig en ik heb een reünie, reden voor een gezellig en erg alcoholisch feestje. Voor gezond eten heb ik al helemáál geen tijd, ik ben te druk met een aantal projecten met straffe deadlines en kom niet veel verder dan een snel groenteloos pastaatje of een pizza per koerier.

Tekst: **Margreet Hagdorn**





DAG 1

Bij aankomst in Kamalaya op Koh Samui word ik ontvangen alsof ik de eerste gast sinds tijden ben. Het resort is prachtig. Veel hout, lichte natuur-tinten en op de meest onverwachte plekken groeien bomen die men bij de bouw van het resort niet wilde omhakken. Ik krijg een kamer met uitzicht op zee en op het enorme balkon kun je niet alleen heerlijk zitten, er bevinden zich ook een douche en ligbad. Dat is pas een welkom!

Elke gast krijgt bij aankomst een wellnessconsult. Ik word gewogen en gemeten. Ik blijf iets te zwaar, heb iets te veel vetmassa, drink te weinig, maar mijn cellen zijn in topconditie. En ik ben moe, doodmoe. Van te veel werk, stress, gedoe. Ik zorg te veel voor anderen en besteed te weinig tijd aan mezelf. Heb te weinig gesport, niet gezond genoeg gegeten, weinig yoga gedaan, niet gemediteerd. Terwijl ik heel goed weet dat ik juist zo goed ge-dij als ik dat allemaal wél doe. Ik kan mezelf wel voor mijn kop slaan.

Hoe komt dat toch, dat vrouwen zichzelf zo gemakkelijk verwaarlozen? Zo snel andere mensen en dingen voor laten gaan, zelfs als ze weten dat daarmee het risico bestaat dat ze op den duur opbranden en helemaal niets meer voor anderen kunnen betekenen? Volgens Christiane Northrup, auteur van de internationale bestseller *Vrouwenlichaam, vrouwenwijsheid* komt dat onder andere omdat in de pubertijd ons systeem, mentaal en lichamelijk, wordt geprogrammeerd om ons voor te bereiden op voortplanting en het zorgen voor ons nageslacht. Onze biologische bedrading zit zo in elkaar dat we heel natuurlijk andermans noden op de eerste plaats stellen. Vrouwen spelen inmiddels in de maatschappij op elk gebied een belangrijke rol, maar negen van de tien keer zijn het nog steeds vrouwen die de boel ook thuis draaiende houden. Zo zijn we geprogrammeerd, vandaar dat het zo'n moeite kost om die controle los te laten. En daarom is het nog verre van een natuurlijk instinct om even goed voor jezelf te zorgen als voor anderen. Volgens dezelfde Christiane Northrup is het goede nieuws overigens wel dat tijdens de overgang, als vrouwen hun vruchtbaarheid verliezen, ze net zo'n belangrijke fase doormaken als tijdens de puberteit. In die periode wordt het hele vrouwelijke systeem juist weer omgezet naar zorgen voor jezelf. Ook weer logisch, want dan krijg je de rol van wijze vrouw die haar kennis doorgeeft. En om die rol te kunnen vervullen, moet je goed en gezond oud worden. Dat wordt dan weer de prioriteit. Geprogrammeerd of niet, deze tijd vergt zo veel van ons dat we hoofd en wilskracht zullen moeten inschakelen om gezond te blijven. En dat is precies wat ik ga doen. Ik zal een intensieve detox van tien dagen volgen. Hier in Kamalaya betekent dat echter wel dat je eet, in tegenstelling tot veel andere vastenkuren waar je louter sappen drinkt. Ik ben benieuwd hoe het me zal vergaan. >

DAG 2

Ik sta op en begin aan het ochtendritueel: water koken en een kopje warm water met citroensap drinken. Daarna neem ik de voedingssupplementen. Om eventuele bijverschijnselen als hoofdpijn of misselijkheid tegen te gaan moet ik 26 pillen per dag wegwerken, verspreid over de dag. Ik sluit af met een vezel drankje. Daarna spring ik onder de douche, vanwaar ik de zon boven de zee zie opkomen. Het is een prachtig gezicht.

Na het ontbijt met heerlijk vers fruit begin ik aan de eerste van de vier behandelingen die ik per dag zal ondergaan. Deze behandelingen zijn niet alleen gericht op het maximaal ontgiften van je lijf, maar ook op genieten en ontspannen. De *ninety minutes oil massage* is een heerlijk begin, ik kom zwevend van de massagetafel af. De rest van de ochtend lig ik op het strand. Af en toe komt iemand me een bordje ananas of een glas koud water brengen. Ik soes wat en laat de afgelopen maanden door mijn hoofd gaan. Detoxen betekent niet alleen lichamelijk ontgiften, maar ook emoties herkouwen en verteren. En dat hoeven niet eens heftige gevoelens te zijn. Ook simpele dingen die te weinig aandacht kregen, komen als vanzelf naar boven. Zo mijmer ik onder mijn parasol geruime tijd over de vraag hoe de zolder verbouwd moet worden.

DAG 3&4

Ik begin de effecten van de detox te merken. Niet dat ik honger heb, maar ik begin me wat kwetsbaarder te voelen. Aangezien bijna iedereen hier aan het detoxen is, kijkt niemand daarvan op. Er is in Kamalaya een groot respect voor elkaars rust en privacy. Bijna elke gast is hier in zijn eentje en

THUIS DETOXEN?

In je eentje detoxen is een optie, maar niet erg aan te raden. Ontgiften kan een heftig proces zijn en het is beter dat te doen onder begeleiding, zeker de eerste keer. Je kunt echter met wat kleine veranderingen in je dagelijkse eet- en drinkpatroon een hoop bereiken. Elke ochtend een kopje warm water met citroensap op je nuchtere maag helpt je darmen op weg. Dagelijks een glas water met daarin een schep psyllium (te koop bij gezondheidswinkels) gevolgd door nog een glas water, reinigt eveneens op milde wijze je darmen. Ook een week vegetarisch eten met heel veel groente en fruit doet wonderen voor je energie, huid en stemming.



je ziet hoe groot ieders behoefte daaraan is, zeker de eerste dagen. Even geen rekening te hoeven houden met een ander, even niet te hoeven praten en zeker niet te hoeven luisteren. Er vinden dan ook geen gezamenlijke groepsactiviteiten plaats, al kun je wel samen eten, mocht je daar behoefte aan hebben. Veel gasten kiezen ervoor om dat niet te doen. Ze eten alleen, met een boek of dagboek als gezelschap. Het bijzondere van dit resort is dat je hier alleen kunt zijn zonder je eenzaam te voelen, de aandacht van de staf is ongelooflijk. Ikzelf geniet er tot mijn verbazing heel erg van om ononderbroken gedachten te hebben en ze als wolken langs te laten komen en gaan. Zonder inspanning worden daardoor allerlei zaken vanzelf helder. Op weg naar mijn lymfedrainage, een belangrijk onderdeel van het detoxen, kom ik een

DETOXEN EN RELIGIE

Detoxen of saptasten is al zo oud als er mensen zijn. Bijna elke religie kent periodes van vasten, zowel om spirituele redenen als om het lichaam gezond te houden. De islam kent de ramadan, katholieken kennen de veertig dagen voor Pasen en voor boeddhisten is het een natuurlijk onderdeel van hun leven om bepaalde periodes niet of maar één keer per dag te eten.

Finse vrouw genaamd Anna tegen in de kleedkamer. Vandaag is haar laatste dag, vanavond vliegt ze naar huis. En daar heeft ze helemaal geen zin in. 'De enige reden dat ik terugga is mijn hond,' zegt ze, 'ik heb nog helemaal geen zin in alle aandacht die

mijn man en kinderen weer van me gaan vragen. Ik moet hoognodig wat grenzen gaan stellen, zo gaat het niet goed.' Ook zij kwam er hier achter dat haar leven voor een te groot deel bestond uit aandacht voor anderen. 'Ik weet nu dat ik echt meer voor mezelf moet leven. Maar hoe dat moet zonder in een relatiecrisis te raken is nog even de vraag,' verzucht ze.

DAG 5

Ik word wakker met een ongelooflijk pesthumeur. Heb slecht geslapen, akelig gedroomd en maak me zorgen. Ik lees op mijn laptop allerlei rampverhalen over de kredietcrisis, en als freelancer doemen de rampscenario's op. Sterker nog, ik weet zeker dat het nooit meer goed komt, we moeten vast de auto verkopen. Met vakantie kunnen we ook niet meer en die verbouwing van de zolder is al helemaal ondenkbaar. Hoe heb ik het in mijn hoofd gehaald om voor al dat geld hier in Kamalaya te gaan zitten? Ik lijk wel gek! Kortom, het is typisch dag 5 van een detox-programma met huilerigheid, bozigheid, somberheid en zieligheid. Om het feest compleet

te maken heb ik vandaag mijn eerste darmspoeling. Ook dat nog. Het blijkt mee te vallen, pijnloos en geurloos worden mijn darmen via een gesloten circuit schoongespoeld. Na afloop word ik gewogen, ik ben twee kilo kwijt. Daarna staat de infraroodsauna op het programma. Binnen de kortste keren gits ik van het zweet. Ik moet een half uur blijven zitten, wat dodelijk saai is. Ik probeer een boek te lezen, maar dat lukt niet omdat mijn bril beslaat. Alles zit tegen vandaag.

DAG 6

Na de huiddag van gisteren voel ik me stukken beter. Er begint een soort helderheid in mijn hoofd te ontstaan over wat ik nu eigenlijk wil de komende tijd. Crisis of niet, het komt wel goed met mij, weet ik ineens zeker. Ik krijg ook meer zin in gesprekken met andere mensen en eet nu regelmatig aan de grote eettafel. Ik ontmoet enkele gasten die zichzelf elk jaar op een dergelijke vakantie trakteren. De meesten moesten echter op hardhandige wijze tot het besef komen dat het tijd was voor bezinning. Burn-outs, een onverklaarbaar snelle gewichtstoename, ontslag, een auto-ongeluk of gewoon grote behoefte aan rust: de redenen om naar Kamalaya te komen zijn zeer divers.

DAG 7 & verder

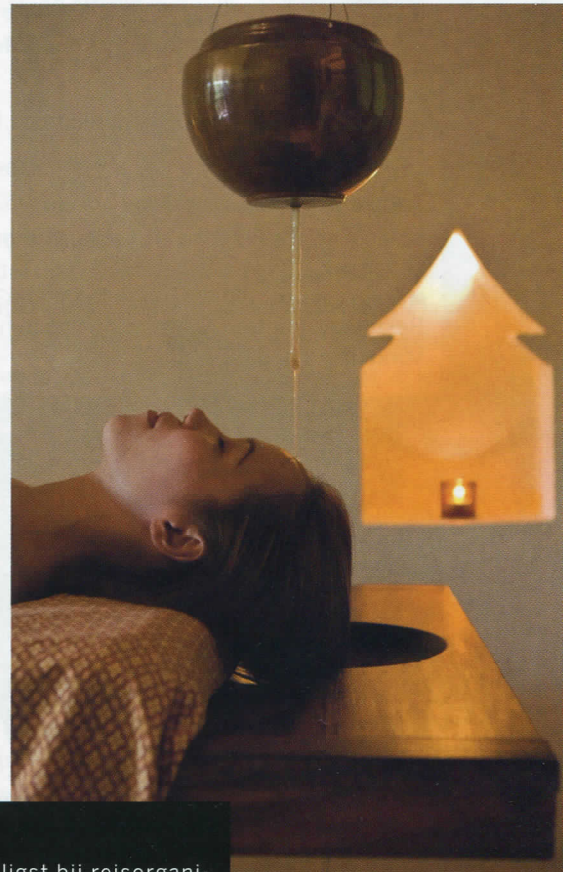
Massages, lymfedrainages, een dagelijkse sauna, nog een darmspoeling en een paar bodyscrubs vullen de dagen. Daarnaast ga ik naar de ochtendmeditaties in het yogapaviljoen met uitzicht op zee. Er is geen betere manier om de dag te beginnen. Ik trakteer mezelf op een aantal behandelingen bij dokter Song, de arts die Traditionele Chinese Geneeskunde beoefent. Een van zijn specialiteiten is gezichtsverjonging. Met acupunctuur en een speciale massagetechniek *behandelt hij mijn gezicht. Met verbijsterend resultaat, al na twee behandelingen zijn mijn rimpels minder diep.* Ik eet beter dan verwacht. Het detoxmenu bestaat uit de meest heerlijke gerechten. Van groente-curry tot sushi, van papayasalade tot ananassorbet, alles is even lekker. Dat ik helemaal geen zuivel, vlees, vis, kip of tarwe eet, merk ik niet eens. Ook koffie en alcohol blijf ik heel goed

te kunnen missen. Ik voel me geweldig, kalm en rustig en erg op mijn gemak bij mezelf. Ik verveel me geen moment en heb het eigenlijk verrassend leuk in mijn eentje. Lezen doe ik nauwelijks, ik ben na een week halverwege een niemendalletje. Mijn eigen gedachtes zijn veel interessanter. Ik krijg heldere inzichten in kwesties die spelen en als vanzelf dienen zich een aantal oplossingen aan. Ik realiseer me dat ik aan het veranderen ben en dat dat onvermijdelijk consequenties zal hebben voor de relaties met geliefden, vrienden en familie. Er zijn ook mensen van wie ik weet dat ze eigenlijk niet langer bij me horen, maar die ik nog steeds omwille van het verleden met me meezeul. Daar ga ik mee ophouden.

Laatste dag

Ik kan het niet geloven, maar aan deze heerlijke tijd komt een eind. Ik ga naar huis, waar ik helemaal geen zin in heb, ook al wil ik mijn geliefde en andere dierbaren weerzien. Maar het is hier gewoon te heerlijk! Na veertien dagen gezond eten, alle mogelijke behandelingen, yogalessen en vooral heel veel speciale aandacht ben ik als herboren. Vijf kilo lichter en stralend ga ik naar huis, wetend dat ik beslist terugkom. Eén ding is me wel duidelijk geworden: het is geen overbodige luxe om af en toe zo'n time-out te nemen. En de zon, warmte, het strand en vooral de bijzondere aandacht van de staf maken het hier tot een droomplek. En ik geloof oprecht dat het goed is mezelf dat eens in de zoveel tijd te gunnen. □

AANBIEDING: lezers van Red die een verblijf vanaf 10 dagen boeken in Kamalaya via Puurenkuur krijgen GRATIS een Shirodara behandeling ter waarde van € 129 EUR cadeau. Tijdens deze behandeling lekt een dunne straal warme olie op het voorhoofd en word je ondertussen gemasseerd. Zeldzaam ontspannend en de perfecte manier om stress en zorgen te laten verdwijnen!



DETOXEN VIA PUUR EN KUUR

Een verblijf in Kamalaya boek je het voordeligst bij reisorganisatie Puurenkuur, www.puurenkuur.nl. Hier vind je detox-bestemmingen in zowel Azië als Europa. Een detoxvakantie kost geld en tijd, voor veel vrouwen niet vanzelfsprekend om dat zichzelf te gunnen, zeker nu tijdens de kredietcrisis. Bedenk dan dat de beste investering die je momenteel kunt doen die in jezelf is. Voor 10 dagen Kamalaya ben je ongeveer € 3229 kwijt inclusief vlucht en alle maaltijden en behandelingen. Een detox van 8 dagen in de buurt van Rome boek je vanaf € 795 all in (vluchten boek je zelf) en in Dresden in Duitsland staat een Ayurvedisch hotel waar je voor 5 dagen € 441 inclusief maaltijden en behandelingen (wel eigen vervoer) betaalt. Ook reisorganisatie Fontana biedt diverse detox-bestemmingen aan. www.fontana-travel.nl