

“Vier handen met warme oliën glijden over mijn lichaam in een perfect synchroon ritme”



# Het geheim van Ayurveda

Jennifer Aniston, Madonna, Julia Roberts en vele andere celebrities vertrekken geregeld richting India om zich onder te dompelen in de Ayurvedische levensstijl en stralend als nooit tevoren terug te keren op de rode loper. Journalist Jeroen Mei ging op zoek naar hun geheim.

tekst JEROEN MEI

Soms merk je dat je net iets te veel van je lichaam hebt gevraagd. Te veel feestjes, talloze borrels met te veel alcohol en bitterballen. Mijn energieniveau is beneden elk peil; ik voel me moe en pafferig. Dat laatste is on top of all intussen ook zichtbaar door een vetrol die boven mijn broek uitpiept. En ik voel de laatste tijd ook weer vaker een migraineaanval opkomen. De uitnodiging om een week kennis te maken met kuren volgens de Indiase voedings- en lifestylegeneeskunde Ayurveda komt dus als geroepen. De aankomst in India begint met de nachtmerrie van elke reiziger: geen koffer op de band! Ik heb zorgvuldig setjes samengesteld om me een week lang twee keer per dag te kunnen verkleden (ik werk immers voor Beau Monde). Nu zal ik het moeten stellen met mijn reistenu:

een jeans, polo en suède schoenen. Niet echt een suitable outfit voor het tropische klimaat!

## ☸ Dag 1

De volgende ochtend ontwaak ik in Kerala, in het zuiden van India en de bakermat van de vijfduizend jaar oude gezondheidsleer Ayurveda. De natuur is overweldigend en ik begrijp waarom dit gebied wordt omschreven als God's home town. Het resort ligt aan zee en is omgeven door duizenden palmbomen die wuiven in de wind. Het uitzicht is magnifiek. Heel even vergeet ik dat ik me nogal ontredderd voel zonder koffer. Het programma begint met een bezoek aan Ayurvedisch arts Shariff Hussain. Hij begint met een algemeen verhaal over hoe wij in het Westen leven te midden



Manaltheeram Ayurveda Beach Village: met eigen cottage, privéstrand en goddelijk zwembad.



## MANALTHEERAM AYURVEDA BEACH RESORT

• **WAT IS HET?** Manaltheeram Ayurveda Beach Resort ligt direct aan de populaire Kovalam Beach in het zuidelijkste puntje van India. Dit recent gebouwde Ayurveda hotel heeft een privéstrand met honderden palmbomen, blauwe zee en wit zand, in een lieflijk baaitje waar privéguards over u waken. In de tuin bevindt zich een openlucht yogaruimte met geweldig uitzicht.

- **WAT KRIJGT U?** U logeert hier in schattige cottages met eigen tuintje en hangmat (een aantal hebben uitzicht op zee). De handdoeken, strandstoelen en parasols op het privéstrand zijn gratis.
- **KUURPROGRAMMA?** Persoonlijk consult en diagnose door een Ayurvedisch arts met bijbehorende verjongings- of detoxificatieprogramma, yoga- en meditatielessen en vegetarisch eten.
- **WIE KOMEN ER?** De hippe back to basic fans die het authentieke Ayurvedische kuren willen ervaren.
- **NIVEAU?** \*\*\*
- **KOSTEN?** Vanaf € 675,- p.p. (exclusief vlucht).

zich meester maakt van mijn onrustige geest. Tot slot word ik op de massagebank nog eens rijkelijk overgoten met de warme, exotisch geurende olie en masseren de handen van de masseur mij in een droomloze slaap.

van stress en verkeerde en onregelmatige eetgewoontes. En dat daar de oorzaak ligt van ziekte en obesitas waarvan de cijfers in ons deel van de wereld intussen alarmerend zijn. Volgens de leer van de Ayurveda is het voor iedereen goed om dagelijks vroeg op te staan en elke dag lichte oefeningen te doen. Hij voegt er aan toe dat op vaste tijden eten en minimaal drie uur voor je gaat slapen niet meer eten heel belangrijk zijn voor een goede gezondheid. De dokter geeft uitleg over het onderscheid dat de Ayurveda maakt tussen verschillende mind-body types (Vata, Pitta en Kapha) en maakt duidelijk dat ieder type een eigen voedings- en leefstijlregime moet volgen voor een optimale gezondheid. Na het invullen van een uitgebreid vragenformulier, een lichamelijk onderzoek door dokter Shariff en het meten van mijn bloeddruk (verrassing: deze is normaal ondanks mijn verdwenen koffer), begint de Ayurvedische behandeling: een full

body verjongingsmassage. Hopelijk heeft dit een positief effect op mijn nog steeds sluimerende hoofdpijnaanval. De lange reis en kofferstress hebben mij geen goed gedaan. Gedurende anderhalf uur word ik letterlijk in de olie gezet, te beginnen met mijn hoofd. De warme medicinale olie voelt als een weldaad op mijn hoofd en slapen. Aan een balk in de behandelruimte zie ik een dik touw hangen geknoopt in een lus. Vervolgens mag ik me verplaatsen van mijn krukje, naar een matras op de grond. De masseur hangt intussen aan het 'zelfmoordtouw' en masseert mijn rug en benen met zijn voeten. Langzaam voel ik hoe een diepe ontspanning

“Ik begrijp nu waarom Kerala omschreven wordt als God's home town”

## ⊗ Dag 2

Ik heb geslapen als een os en voel me veel rustiger. Mijn hoofdpijnaanval lijkt op zijn retour. De koffer is – horror - nog steeds niet aangekomen. Mijn veel te warme outfit begint muf te ruiken. In het plaatselijke dorp schaf ik een noodgarde-robe aan (vier kleurrijke doeken, drie T-shirts en twee paar slippers) en gehuld in regionale kledij zie ik eruit als een Indiër, maar dan de albino-variant. Yoga en meditatie staan op het programma, gevolgd door wederom een uitgebreide verjongingsmassage. Gelukkig klimt mijn masseur weer in de touwen voor de weldadige voetmassage. Na de full body massage ervaar ik steeds meer de schoonheid van het magische India met zijn alom aanwezige geuren (een combinatie van kruiden, wierook en brandlucht) en kleuren (zelf de straatarme verkoopsters van vers fruit zien er in hun kleurrijke sari's uit als prinsessen). Het eten in het resort is een weldaad; talloze variaties van groentegerechten en curry's van kikkererwten en linzen die allemaal even kruidig als goed smaken. Door het eten en de behandelingen voel ik me steeds lichter en helderder worden. Alsof

er langzaamaan een licht aan gaat in mijn hoofd. Ayurveda werkt! Mijn koffer met overgewicht zal, als het goed is, morgen aankomen. 'Het zal wel,' zegt een stemmetje in mijn hoofd. Huh? Ik ben aan het loslaten denk ik: het is allemaal maar ballast.

## ⊗ Dag 3

De dag begint met goed nieuws. Ik kan mijn koffer ophalen op het vliegveld. Ik word persoonlijk ontvangen door de airport manager die tijdens het onderhoud in zijn kantoor talloze formulieren invult, stempels zet en mij dito handtekeningen laat zetten. Why? Ik kom gewoon mijn eigen koffer ophalen. Vervolgens mag ik mij melden in een achterafkantoortje van de vliegtuigmaat-

## POOVAR ISLAND RESORT

- **WAT IS HET?** Dit kuuroord ligt in een landtong voor de kust waar de omgeving aan de ene kant bestaat uit rivieren, kanalen en meren (de Backwaters) en aan de andere kant de Arabische zee. Het hotel is ook toegankelijk voor gasten die niet willen kuren.
- **WAT KRIJGT U?** U kunt kiezen tussen luxe kamers met airco of 'watercottages' gebouwd op palen. Mogelijkheid tot een sunset cruise over de Backwaters.
- **KUURPROGRAMMA?** Persoonlijk consult en diagnose door een Ayurvedisch arts, individueel kuurprogramma met elke dag gedurende 2 uur aan ayurveda behandelingen en op uw persoonlijk programma afgestemd vegetarisch eten.
- **WIE KOMEN ER?** Gasten die wat gewend zijn qua luxe en comfort.
- **NIVEAU?** \*\*\*\*
- **KOSTEN?** Vanaf € 819,- p.p. (exclusief vlucht)

schappij. Drie medewerkers zijn druk met formulieren, kopieën van mijn paspoort en overal moeten drie stempels op. Ik zet handtekening na handtekening en voel een lichte druk in mijn linkerslaap opkomen. Op het moment dat ik me afvraag of dit nog ergens toe gaat leiden, word ik naar een bijna gepensioneerde



De watercottages van Ayurveda kuuroord Poovar Island kijken uit over Arabische Zee.

Indiër gebracht in de aankomsthal die achter een touw - slapend! - over de lost luggé waakt. Als ik hem wakker heb gepord, krijg ik mijn eigendom. Met een loodzware koffer 'rijker' brengt mijn chauffeur me naar mijn volgende Ayurvedische kuuroord, gelegen op een eiland in de Backwaters, een dichtbegroeid natuurgebied van meren en rivieren. Weer een weldadige full body massage met warme oliën en als toegift een facial. Terwijl ik mij op mijn luxueuze kamer opfris - goddank beschik ik intussen over een toiletta - voor het diner, zie ik hoe fris mijn huid oogt. Ik trek mijn luchtige Indiase kledij aan en laat de overdadige inhoud van mijn koffer voor wat hij is. Het Ayurvedische eten is wederom zeer smakelijk, kruidig en voedzaam. Na een bescheiden maaltijd voel ik me al voldaan en van mijn gebruikelijke after diner dip merk ik niks. Mijn hoofd voelt weer helder, nergens een spoor van hoofdpijn. Liggend op mijn buik in bed, kan ik voor het eerst sinds jaren mijn hoofd weer naar links leggen. Heel fijn als je een buikslaper bent.

## ⊗ Dag 4

Op naar de 5-sterren Ananda spa. Dit oord, gelegen op een betoverende plek in het Himalayagebergte, op 1150 meter boven zeeniveau, schijnt een vertroeteloase te zijn voor de meest verwende kuuroordgasten wereldwijd. Niet voor niets is dit het terrein waar de Maharadja zijn paleis heeft staan. Hier komen passanten als Ricky Martin, tennisster Martina Navratilova, Goldie Hawn (het personeel kreeg vooraf instructies miss Hawn niet aan te spreken) en Oprah Winfrey die een van de drie privévilla's huurde op Ananda. Als gewone sterveling ben ik al tevreden met de luxe en ruime kamer met uitzicht op de vallei van de heilige stad Rishikesh, waar de Beatles me in

“Langzaam maakt een diepe ontspanning zich meester van mijn onrustige geest”



### ANANDA IN THE HIMALAYAS

- **WAT IS HET?** Internationaal vermaarde top spa op holistische basis, in het Himalayagebergte, dichtbij de heilige stad Rishikesh. Dit majestueuze vijfsterrenlandgoed van het hoogste niveau, op het terrein van Maharadja Teri Gerhwel, bevindt zich op een van de mooiste plekken ter wereld. Je kunt hier in stijl arriveren op de private helipad.
- **WAT KRIJG JE?** De royale kamers met uitzicht op de vallei of het paleis van de Maharadja zijn voorzien van alle denkbare luxe (inclusief walk-in closet). Een privébediende brengt dagelijks een schone kurta (stylish tenue waar alle gasten in rondlopen). U kunt in Ananda ook - Oprah-style - een privévilla huren met eigen zwembad.
- **KUURPROGRAMMA?** Een mix van Ayurveda en moderne spa-technologie, begeleid door een persoonlijk arts, afgestemd op uw individuele doelstellingen (ontgiften, ontstressen, gewichtsverlies of anti-veroudering).
- **WIE KOMEN ER?** Gasten die wereldklasse kunnen waarderen. Favoriet bij sterren als Oprah Winfrey, Ricky Martin en Goldie Hawn. Naar verluidt zou Ananda bij Madonna op haar wishlist staan.
- **NIVEAU?** \*\*\*\*\*
- **KOSTEN?** Vanaf € 1749,- p.p. (exclusief vlucht).

1968 op zoek naar spirituele verlichting voorgingen. Mijn persoonlijk bediende Sameer komt mij het witte huistenuw brengen. Amerikanen in shorts en schreeuwende T-shirts zullen mij zo bespaard blijven én, zó fijn, ik hoef weer niet na te denken over wat ik aantrek! De stapeltjes kleding in mijn koffer blijven onaangeroerd. Van dokter Chandar krijg ik diezelfde middag een uitgebreid consult, waarbij ik wat suggesties krijg om mijn voedingspatroon nog beter aan te passen aan mijn body-mind type. Dan staat er abhyanga (lichaamsmassage) in de spa op het programma. Mijn masseurs, Noble en Sudhi staan klaar voor de full Ananda treatment. Ze zingen eerst een mantra om begeleiding van 'het hogere' aan te roepen. Terwijl mijn voeten door Noble worden gemasseerd in



“Spa Ananda, op een betoverende plek in de Himalaya, een vertroeteloase voor de meest verwende kuuroordgasten”

een gouden schaal met warm water, geeft Sudhi me een hoofdmassage. Vervolgens word ik vijf kwartier lang onder handen genomen op de massagetafel, met uitzicht op het bedevaartsoord Rishikesh in de vallei. Vier handen met warme oliën glijden over mijn lichaam in een perfect synchroon ritme dat me doet denken aan schoonzwemsters. Dit is goddelijk! Ter afsluiting van de behandeling mag ik nog een kwartiertje nagenieten in de stoomcabine, zodat de medicinale oliën verder kunnen inwerken op mijn huid. Als ik even later in de lounge van de spa een kopje thee krijg geserveerd, voel ik me

intens behaaglijk en ontspannen. In het restaurant met wederom een geweldig uitzicht op de prachtige tuinen die het complex omringen, krijg ik een diner afgestemd op mijn lichaamstype. Het oogt en smaakt als minstens één Michelinster. 's Avonds brandt er in mijn kamer een olielamp die etherische olie verspreidt en in het hemelse bed slaap ik mijn diepste slaap sinds tijden.

## ⊗ Dag 5

Als ik wakker word, staat er een dampend potje gember-honingthee voor mijn deur. Ik ben op tijd voor de ochtendyoga



Het personeel van 5-sterren spa Ananda kreeg instructie om Miss Goldie Hawn niet aan te spreken.

in het amfiteater. Een les Hatha-yoga later voel ik me fris en helder. De gerechten die ik krijg voorgeschoteld aan het ontbijt zien eruit als schilderijtjes en zijn wederom afgestemd op mijn lichaamstype. Na een wandeling door de tuinen van de Maharadja, mag ik me weer melden bij mijn masseurs Noble en Sudhi. Vandaag staat Churna Svedana op het programma. In een continue ritme plaatsen ze hete kruidenstempels gevuld met geneeskrachtige planten op mijn lichaam waarvan de warmte diep doordringt in mijn spieren en gewrichten. Sudhi legt uit dat dit de circulatie verbetert en dat de stempels een verjongend en regenererend effect hebben. Ook mensen met sportblessures of reuma hebben hier veel baat bij. Ze sluiten zingend af met de Ohm mantra: “Ohm shanti, shanti, shanti”, galmt door de ruimte. Een middagje aan het zwembad en een speciaal voor In Shape georganiseerd met kaarsen verlicht diner aan het zwembad - waar de behaagzuchtige bediendes over elkaar heen struikelen - maken een perfecte dag compleet. This is as close as it gets to paradise. Helaas eindigt het verblijf op Ananda de volgende ochtend en vlieg ik via Delhi terug naar het koude Nederland. Thuis schuif ik de stapeltjes broeken en bovenkleding ongebruikt de kast weer in. Met een glimlach kijk ik in de spiegel naar mijn platte buik...

Kijk voor meer informatie over Ayurvedisch kuren op [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)

