

ZÉVEN DAGEN SUPER LUXE ANTI-AGING EN EEN EX CHEF VAN RESTAURANT EL BULLI KOOKT

Bij anti-aging denk je al snel aan cosmetische behandelingen en crèmes tegen rimpels. Dat een anti-aging week heel veel meer inhoudt, ontdekte coördinator lifestyle Margreet Hagdorn tijdens een verblijf in Wellness Clinic SHA in Spanje. TEKST: MARGREET HAGDORN. FOTO'S: SHA

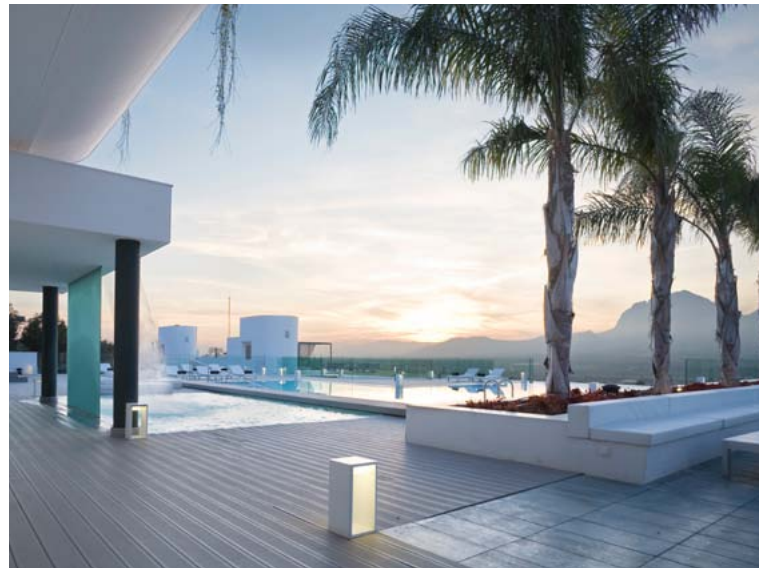
MISOSOEP, BUBBELBAD, ZEEWIERGEL, HYDRO- THERAPIE...

DAG 1

JE BIOLOGISCHE LEEFTIJD

Soms merk je ineens dat je te veel van jezelf hebt gevegd. Te veel gewerkt en te weinig ontspanning. Iets te vaak een snelle pasta, regelmatig een yogales overgeslagen, iedereen heeft wel eens zo'n periode. Dat geldt nu ook voor mij, dus deze week in het superluxe SHA waar ik een anti-aging programma ga volgen, komt als geroepen. SHA Wellness Clinic ligt aan de rand van het dorp Albir, op een heuvel. Het uitzicht is adembenemend, rondom bergen en uitkijkend op zee. Mijn kamer is een fijne suite met heerlijke wegzakbank en een gigantisch terras. SHA is minimalistisch strak gebouwd en ingericht met heel veel glas, zodat je overal van de bergen kunt genieten.

Mijn programma start direct, dus ik ga naar de wellness clinic op de begane grond. Eerst wordt er bloed afgenomen voor een geavanceerde test die mijn telomeren meet. Daaraan kun je aflezen hoe je biologische leeftijd is in vergelijking met je werkelijke leeftijd. Nadat er ook een electrocardiogram is gemaakt, heb ik een gesprek met dokter Mera, een van de anti-aging artsen van SHA. Hij vertelt gepassioneerd waarom anti-aging zo belangrijk is. Bij SHA betekent anti-aging een



WAT IS ANTI-AGING GENEESKUNDE?

Veel mensen denken dat anti-aging geneeskunde hetzelfde is als cosmetische geneeskunde. Het tegendeel is waar. Anti-aging geneeskunde ziet de mens als geheel, er is aandacht voor het lichaam, het uiterlijk en de psyche. Anti-aging artsen werken preventief en op basis van uitgebreide onderzoeken van bloed en eventueel genen. Dat is dan ook meteen het grote verschil met reguliere artsen: ze proberen te voorkomen dat iemand op latere leeftijd patiënt wordt. Dat kan door adviezen over leefstijl, toediening van vitamines, voedingssupplementen en eventueel bio-identieke hormonen. In Nederland wordt anti-aging geneeskunde niet door verzekeraars vergoed. Een aanvullende verzekering dekt soms een klein deel van de kosten.

Voor meer informatie en een lijst van anti-aging artsen in Nederland: www.dehoudbarevrouw.nl en www.dehoudbareman.nl

aantal gezondheidstesten, behandelingen die uit de testen voortvloeien, aandacht voor voeding en beweging en natuurlijk aandacht voor de buitenkant.

‘Vroeger leefden we veel korter, tegenwoordig worden we ruim tachtig en dat zal nog toenemen. Om tot op hoge leeftijd gezond en fit te zijn moet je nu al iets gaan doen. Natuurlijk zijn je genen belangrijk en desgewenst kunnen we daar een uitgebreid onderzoek naar doen. Dan weet je welke kans je hebt op welke ziektes en kun je daar naar handelen. Maar ongeacht de staat van je genen zijn er drie dingen cruciaal om gezond en mooi oud te worden: je eetgewoontes, of je beweegt en hoe stressvol je leven is’.

Oef... dat zijn nu net de drie dingen die de afgelopen maanden niet helemaal goed zijn gelopen, het zal mij benieuwen wat de uitslag van mijn telomeren test zal zijn. ‘Ik had laatst een patiënt van 54 die biologisch 37 was. Die vrouw had een perfect gewicht, bewoog elke dag en rookte niet’, aldus dokter Mera. ‘Maar ik had laatst ook iemand van 46 die volgens de test 82 was, dat was een grote schok. Gelukkig weten we ook dat een vervolgtest een jaar later een heel ander beeld kan laten zien als je je leefstijl verandert’. Helaas moet ik drie weken wachten op

de uitslag. Of zal ik zeggen gelukkig?

De filosofie van SHA is dat gezond eten een van de belangrijkste manieren is om gezond te worden en te blijven. Vandaar dat je hier macrobiotisch eet. Maar denk dan niet aan naar gemalen krant smakende gerechten, hier wordt op sterrenniveau gekookt door een ex chef van restaurant Bulli. Ik krijg een consult met nutritionist Isabel en we beslissen dat ik zelf uit de drie dagelijkse menu's zal kiezen. Het Kushi menu is low calorie, maar ik ben te moe om me in een fors afvalprogramma te storten. Het Bio Light menu is medium maar met gemiddeld 1000 calorieën ook best pittig en het SHA menu is ongeveer 1800 calorieën en het meest culinair. Koffie laat ik ook even staan en over alcohol praten we niet eens. Verder schrijft Isabel bepaalde theetjes voor die ervoor moeten zorgen dat ik beter vocht afvoer.

DAG 2

IK VOEL DE DETOX

Het is heerlijk weer, een graad of 26 met een prettig windje. Het ontbijt bestaat uit miso-soep, een soort bouillon op basis van gefermenteerde granen. Lekker! Verder een geroosterd boterhammetje, een bak volkoren cornflakes, wat suikervrije jam en een groot glas vers geperst wortel-appelsap.

Na het ontbijt volgt een stevige bindweefselmassage. De bedoeling daarvan is dat het blokkades opheft en spieren wakker schudt om afvalstoffen te gaan lozen. Hoewel het soms pijn doet, is het erg ontspannend. Na de massage ga ik even op een zonnebedje in de schaduw liggen en val ik prompt in slaap. Die middag staat er een Physia behandeling op het programma. Met twee peddels die elektrisch geladen zijn met dezelfde elektriciteit als van je lichaam, worden mijn bovenbenen behandeld. De bedoeling is dat de cellen even een prikkel krijgen om zichzelf versneld te vernieuwen. Je huid wordt er strakker van en cellulitis zou zelfs verdwijnen. Ik ben benieuwd.

Hoewel deze behandeling volstrekt pijnloos is, merk ik toch dat er iets is gebeurd in mijn lijf. Samen met het feit dat ik nu twee dagen aan het detoxen ben, zorgt dat voor een enorme koppijn en misselijkheid. Geen ongewone reactie als je plotseling stopt met koffie, witte koolhydraten en vetten, maar wel heel onaangenaam. Ik bel het restaurant om te zeggen dat ik niet kom. Binnen een kwartier word ik gebeld door de Nederlandse verpleegster Wendy, de interne communicatie werkt goed in SHA. Ze komt naar mijn kamer, geeft me een paracetamol en stelt me gerust. Waarschijnlijk is het morgen over.

DAG 3

TINTELFRIJS

Als ik wakker word, blijkt het leed inderdaad geleden. Vandaag is een rustige dag met alleen een Hydrotherapiebehandeling. Eerst vijftien minuten in een bubbelbad met etherische oliën. Daarna een pakking van vijftien minuten met ontgiftende zeewiergel. Net als ik het wel mooi vind, word ik uitgekapt en naar een enorme badkamer gebracht. Op een afstand van vier meter spuit de therapeut de zeewierblubber van mijn huid, ook weer met een flink harde straal warm water. Best

lekker...totdat hij aankondigt dat hij nu met koud verder gaat.... Dat duurt echter maar kort en daarna is het gevoel hetzelfde als na het koudwaterbad in een sauna: tintelfris.

‘s Middags ga ik naar de kookles. Want om iedereen te inspireren ook thuis gezond te eten, wordt regelmatig een macrobiotisch recept voorgekookt. Het blijkt verbluffend simpel en ook dit gerecht, een verantwoord toetje, is meer dan heerlijk.

DAG 4

IN 20 MINUTEN MINDER RIMPELS

Vandaag een volle dag. Om te beginnen de tandarts. Mondproblemen hebben grote invloed op de algehele gezondheid, dus een tandartscontrole hoort bij het anti-aging programma. Alles is in orde, op een piepklein beginnend gaatje na. Het voorstel is dat te vullen en aangezien dat niet duurder is dan in Nederland, besluit ik dat te doen. Ik vraag of ik mijn tanden moet laten bleken, maar beide tandartsen vinden de huidige kleur heel natuurlijk. Niets aan doen is het advies. Daarna heb ik een afspraak met dokter Larisa Perezhogina. Zij is esthetisch arts en expert in cosmetische behandelingen die de huid minimaal beschadigen. Veel injectables dus. Ze bekijkt mijn huid en constateert dat die veel te droog, maar verder oké is. Ik krijg van haar een mesotherapiebehandeling, een revitaliserende behandeling

‘NA DE MARMAMASSAGE BEN IK ZO ONTSPANNEN DAT IK BIJNA NIET KAN OPSTAAN’



WAT IS MACROBIOTIEK?

Macrobiotiek is een levensstijl die oorspronkelijk uit Japan komt. Het respecteert de natuurwetten en gaat uit van een balans tussen yin en yang. Het gaat dus niet alleen over voeding, alle aspecten van het leven vallen hier onder. Voeding is wel heel belangrijk. Het ene soort voedsel is meer of minder yang, het andere is meer of minder ying. De bedoeling is om in balans te komen. Dat kun je doen door biefstuk te eten (heel erg yang) en dat in evenwicht te brengen door roomijs toe te nemen (heel erg ying) maar dat is een broos evenwicht, vergelijk het met de twee uiteinden van een wip. Als je voeding kiest die meer in het midden ligt, komt er rust in je lichaam en dat is heilzaam. Echte hardcore macrobioten denken met voeding alles te kunnen genezen en dat is griezelig. Bij SHA hebben ze gelukkig een mooie balans gevonden tussen macrobiotiek en Westerse geneeskunde. Het macrobiotische dieet bevat veel granen en groentes, een beetje vis, nauwelijks vlees en geen suikers. Klinkt saai, maar het is echt heerlijk en goed te doen. Meer informatie: www.nvwm.org.

waarbij een sterke cocktail van vitamines, mineralen en hyaluronzuur met kleine, ondiepe prikjes om de centimeter in mijn hele gezicht wordt gespoten. Dankzij een verdovende crème doet dat geen pijn en binnen 20 minuten is het klaar. Met onmiddellijk verbluffend resultaat! Mijn huid is fris, zacht en glad en een aantal rimpels is duidelijk minder diep. En dit houdt zo'n drie maanden aan! Ik vraag haar wat de beste tip is die ze heeft om je huid goed te houden en dokter Larisa is er heel duidelijk over: 'Blijf uit de zon'!

Die middag heb ik nog een heerlijke SHA Detox massage, heel goed voor de doorbloeding van je weefsels en heerlijk ontspannend.

DAG 5 NIET GEK: MIN TWEE KILO

Vandaag wordt mijn gaatje gevuld. Tandarts Mariano bezweert me dat een verdoving niet nodig is. Ik geloof het maar half. Maar nog geen 20 minuten later is het gebeurd, zonder verdoving en zonder pijn. Dit waren met stip de zachtste tandartshandjes ooit.

Ik laat me ook nog even wegen bij de verpleegkundige en ben verbaasd: ik eet heerlijk en ben toch 2 kilo afgevallen. Die middag ga ik naar de yogales. Binnen de SHA-visie is bewegen

net zo belangrijk als goede voeding en ontspanning, dus er zijn per dag wel drie sporterige lessen mogelijk. En er is een gym. Ik klets een beetje met de klasgenoten, overwegend vrouwen en van alle leeftijden. Een vrouw is nog zo jong en mooi dat ik me afvraag wat ze hier doet. Ze blijkt een anti-roken programma te volgen.

DAG 6 THUIS KAN HET OOK

Vandaag een tweede gesprek met Isabel. Ze geeft me een plan mee om ook thuis gezond te blijven eten. Haar adviezen zijn prettig down to earth. Ze snapt dat je niet ineens alles kunt omgooien en dat je huisgenoten waarschijnlijk niet op miso-soep zitten te wachten. 'Als je nou begint met alle witte koolhydraten te vervangen door volkoren varianten, de suikers laat staan en minimaal zuivel gebruikt, ben je al een heel eind' zegt ze. Kijk, daar kunnen we wat mee.

Ik lunch met Charlotte, een leuke vrouw uit Parijs. Ze vertelt me over de lezing die ze de dag ervoor heeft bijgewoond. Want SHA draagt graag zijn visie uit en dus is er elke dag in het SHA Learning Center iets te leren. De lezing waar Charlotte bij was, ging over '10 healthy habits'. Die variëren van gezond koken tot je huis van troep ontdoen tot een plan maken om succes te hebben. De leukste is de bonustip: Have fun in your life!

DAG 7 HEMELSE MASSAGE

Vanavond ga ik weer weg, maar eerst nog een Ayurvedische marmamassage. Ayurveda is de eeuwenoude traditionele geneeskunde uit India. Zoals in alle traditionele geneeswijzen bestaat ook hier geen onderscheid tussen schoonheid en gezondheid, binnen- en buitenkant zijn één geheel. En zo is de marmamassage die zij me gaat geven niet alleen ontspannend, maar ook heilzaam voor allerlei organen. Als ze na vijf kwartier klaar is, ben ik zo ontspannen dat ik bijna niet kan opstaan. Dit was hemels! Het liefst ging ik nu een uurtje slapen, maar helaas, de koffer moet gepakt...

WEER THUIS

Pas bij thuiskomst wordt de impact van deze week duidelijk. Ik voel me honderd keer beter dan toen ik erheen ging en zie er tien jaar jonger uit. Ik ben uitgerust en ontspannen en twee kilo afgevallen. Mijn huid ziet er geweldig uit en ook mijn bovenbenen zijn zachter en gladder. Ik heb aan den lijve ondervonden hoe krachtig de invloed van gezond eten is en vind dat heel bemoedigend. Maar ik heb vooral geleerd dat je veel invloed hebt op het verouderingsproces. De manier waarop SHA je helpt om die inzichten ook thuis in de praktijk te brengen, is heel bijzonder. De unieke combinatie van een macrobiotische levensvisie met de allernieuwste technieken om je gezondheid te meten en om je te helpen er goed uit te blijven zien, maken van SHA een bijzondere bestemming waar je uitgerust maar vooral verrijkt vandaan komt.

www.puurenkuur.nl, www.shawellnessclinic.com

SPECIAAL VOOR GOOISCH HÉÉL VEEL KORTING EN EXTRA'S

NIEUW! 8-DAAGSE SHA HEALTHY AGING! MET € 300 KORTING PLUS EXTRA'S TER WAARDE VAN € 670

EN NOG EENS € 250 EXTRA ALS JE VERBLIJF UITERLIJK EINDIGT OP 31-12-2012!

Geïnspireerd door de ervaringen van coördinator lifestyle Margreet Hagdorn om een heerlijk anti-aging programma te volgen? Dat kan nu met geweldige kortingen, speciaal voor de lezeressen van GOOISCH. Dus lees wat je allemaal krijgt en boek snel!

PLUS: EXTRA'S TER WAARDE VAN € 670

- Retourtransfer van vliegveld Alicante naar SHA Wellness Clinic t.w.v. € 300
- Welkomstruieel inclusief een ontspannende massage van 50 minuten t.w. € 120
- Gratis voucher ter waarde van € 250 per persoon te gebruiken in het SHA Aesthetics Center

PLUS: NOG EEN EXTRA VOUCHER VAN € 250 PER PERSOON VOOR SNELLE BESLISSERS

Voor alle verblijven die voor of op 31 december 2012 eindigen een gratis voucher ter waarde van € 250 per persoon te gebruiken in het SHA Wellness Center.

INCLUSIEF:

- 7 overnachtingen in een tweepersoons deluxe suite op basis van volpension met lichte, gezonde maaltijden (op jou persoonlijk afgestemd) en 2 flessen water per dag op je kamer
- 1 Algemene medische check-up en analyse
- 1 Medisch consult bij aanvang
- 1 Macrobiotisch voedingsconsult
- 1 Consult met een Personal Trainer met praktische tips
- 1 Deep tissue massage (50 min.)
- 1 Detox hydrocircuit, bestaande uit aroma hydrobad, angopakking en hydrojet
- 1 SHA massage (50 min.)
- 1 Aesthetics consult en advies
- 1 Huidanalyse test met huidscanner

EN OOK: Badjassen en badslippers op de kamer. Deelname aan dagelijkse holistische activiteiten als yoga, tai chi, wandelingen, kookworkshops etc. Deelname aan SHA entertainment activiteiten en gebruik van het SHA Spa Center.

PRIJZEN Van € 2799 voor € 2499 p.p t/m 24-12-2012

Van € 2939 voor € 2639 p.p. van 25-12-2012 tot 31-12-2013

BOEKEN? Bel met de wellnesspecialisten van reisorganisatie Puur en Kuur, T: 020 - 5730350 of via www.puurenkuur.nl
Prijzen op basis van 2 personen op een kamer. Toeslag voor eenpersoonskamer voor het gehele arrangement € 559 p.p. (tot 31-12-2012) € 669 p.p. (25-12-2012 - 31-12-2013).

Bovenstaande prijzen zijn exclusief € 25 boekingskosten en een bijdrage aan het calamiteitenfonds van € 2,50 per boeking.

Puurenkuur is lid van het garantiefonds SGR. Prijzen zijn exclusief retourvluchten Amsterdam - Alicante (Transavia, Vueling etc, prijzen vanaf € 75 enkele reis)

GOOISCH KAN OP GEEN ENKELE WIJZE AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR EVENTUELE FOUTEN IN DEZE AANBIEDING EN VOOR GEVOLGEN DIE VOORTVLOEIEN UIT HET BOEKEN VAN EN DEELNEMEN AAN DEZE REIS VAN PUUR EN KUIR.