

De ondergrondse  
pracht van Bern

44

## reizen

## Detox-de-luxe in Thailand

Het lekkerste bij Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa Resort op het Thaise Koh Samui is de pathaganjaly-massage. In één streek gaat de masseur, hangend aan een touw, met zijn voet van mijn teen naar het topje van mijn vingers. Daar knap je van op!

tekst en foto's NATHALIE VAN DER PLOEG

**N**og één shot *wheatgrass* dan. Lekker is anders, maar ik hoef mijn neus tijdens het drinken van zo'n glaasje gifgroen tarwegras niet meer dicht te houden. Bovendien: het is heel gezond. Ook de proteïneshake valt eigenlijk best mee. Op verzoek wordt hij ijskoud geserveerd én gehalveerd: geconcentreerder en daardoor sneller weg te werken. Het glas *electrified water* tik ik inmiddels zo weg.

Voor de laatste keer loop ik naar het privéstrand dat onderaan het resort ligt, langs de palmbomen, de bloeiende jasmijn en ander exotisch groen. Nog een paar uur kan ik volop genieten van Kamalaya en dus ook van het witte zandstrand van Laem Set Beach. Vanaf de ligstoel kijk ik uit op het koraalrif, de oceaan en de zon. Ik zal het missen.

Een Engelsman, die hier ook al een week is met zijn vrouw, loopt zwetend en puffend op een behoorlijk tempo langs. Het is zo'n 30°C. Zijn vrouw ligt met een vruchtenshake naast me en zucht. "In plaats van een overwerkte workaholic is hij nu sportverslaafd." Na de verkoop van hun bedrijf en de chaotische periode daarna volgen ze nu twee weken het 'Comprehensive Detox'-programma. "Om bij te komen," zegt ze. Haar man vindt het allemaal goed te volgen. Te goed, nergens last van. "Na een paar dagen voelde hij zich fantastisch, hij ging zich vervelen en nam een personal trainer." Noem het inzicht, noem het 'het roer om' of gewoon tijd voor jezelf; iedereen heeft zo zijn eigen interpretatie van zo'n detoxweek.

Als stel zijn de twee Britten hier geen uitzondering, maar zo'n zestig tot soms zelfs tachtig procent van de gasten – zestig procent is vrouw – komt alleen. *Solo travellers* noemt de resort manager ze met een moete term, en, zo benadrukt hij, voor een wellnessresort komen hier dus nog behoorlijk wat mannen. Het bezoek komt overal vandaan: Australië, het Midden-Oosten, Azië en steeds vaker ook uit Europa.

Kamalaya is in een paar jaar uitgegroeid tot een *place to be* als het om wellnessreizen gaat. Prijs na prijs werd gewonnen en onlangs werden

daaraan tijdens de Asian Spa Awards 2011 in Hong Kong nog die voor 'Spa Retreat of the Year' en 'Spa Cuisine of the Year' toegevoegd.

Het trekt een interessant publiek: zakenmensen in retraite, uitgebluste moeders en ook beroemdheden

Weekje wandelen  
in Sauerland

In Sauerland van 15 tot 22 april een wandelweek. De (wandel)hotels in deze Duitse streek – het land van de duizend bergen noemen ze zich – organiseren elke dag een begeleide wandeling (12 tot 20 km). Kosten €69, incl. vijf stevige maaltijden, alle transfers en een feestelijke afsluiting.

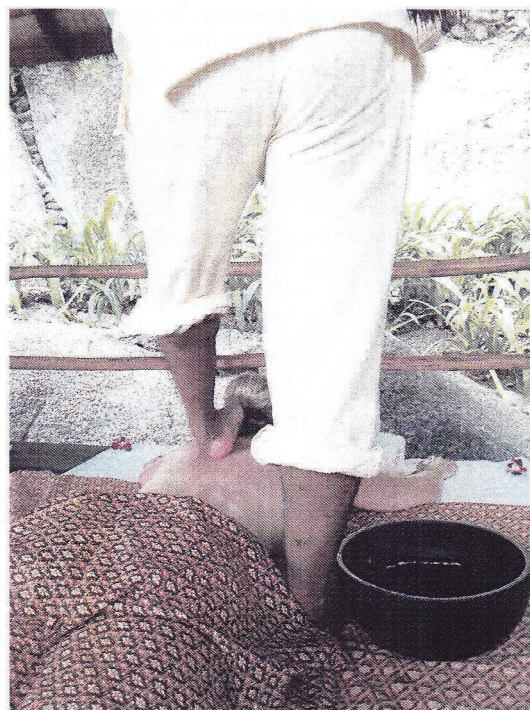
[www.wandergasthoefe.nl](http://www.wandergasthoefe.nl)

Lezing over Albanië  
in boekhandel A'veen

Maandag 27 maart geeft Albanië-specialist Dolf Went om 20.00 uur bij boekhandel Venstra in Amstelveen (in het Stadshart) een lezing over het land, dat dit jaar zijn honderdste verjaardag viert. Hij zal vertellen over zijn avonturen en zijn verhalen illustreren met filmbeelden. Toegang gratis.

[www.venstra.nl](http://www.venstra.nl)

Het is gebouwd  
rond een grot  
waar monniken  
woonden



Bij de pathaganjaly gebruikte de masseur zijn voet.

als Oliver Stone, topmodel Elle Macpherson en de yogaleraar van Madonna. Ook Erica Terpstra (of was het Annemarie Jorritsma?) is er al eens gespot. Als ik terug ben in Nederland blijkt dat ik net 'Fergy' – Sarah Ferguson – ben misgelopen. Helaas. Of ik haar had opgemerkt, is maar de vraag, want hoe kleinschalig het hier ook is met zo'n zestig kamers, je kunt heerlijk anoniem zijn. Bovendien: zonder make-up zijn.

Na een week kom ik tot de conclusie dat de meeste gasten hier komen om iets te verwerken (stress, angst, verdriet), om een belangrijke beslissing te overdenken (scheiding), omdat ze aan een andere baan beginnen, hun bedrijf hebben verkocht of

willen nadenken over hun toekomst. Of gewoon om te genieten. En dat kan hier dus prima.

Voor veel mensen is de perfecte verzorging, samen met het mystieke karakter van deze plek, de belangrijkste reden om te komen. De basis van Kamalaya is gebouwd rond een kleine grot waar eens monniken woonden. Een bijzondere, spirituele plaats dus. De Canadees John Stewart, oprichter van Kamalaya en zelf zestien jaar monnik in India, kreeg het mede om die reden voor elkaar de grond te kopen. Samen met zijn vrouw Karina, afgestudeerd in de Chinese geneeswijzen, maakte hij er een paradijs van.

Ruim tachtig procent van de bezoekers volgt een speciaal programma, zoals *Weight Loss*, *Asian Bliss*, *Yoga of Stress & Burnout*. Veruit de meesten kiezen voor een detox. Zo ook ik. Het thuisfront reageert met lichte spot: detoxen, dat is toch een slang in je kont en alleen wat bouillon en een beetje thee drinken? Weet je hoe lekker ze kunnen koken in Thailand?! Probeer dan maar eens uit te leggen dat ze bij Kamalaya aan *mild washing* doen en het met de rest ook wel zal meevallen.

**T**wee weken voor vertrek krijg ik van reisorganisatie Puurenkuur.nl wat voorbereidende tips toegestuurd. Vooral: wat niet te eten. Wat ik wel mag eten, valt in de categorie groente, fruit, zaden of water. Inderdaad: die dagelijkse cola light zit er dus ook niet meer in. Deze voorbereiding is belangrijk, zo lezen we, anders is de kans groot dat je de eerste dagen veel last hebt van hoofdpijn en buikpijn. Zelfs heftige griepverschijnselen komen soms voor. Dat is geen prettig vooruitzicht als je er maar zo'n zeven dagen bent en bovendien dertien uur moet vliegen om er te komen.

Toch mislukt bij mij de voorbereiding volledig. Koffie, suiker en alcohol blijven vast onderdeel van mijn dieet. De laatste week, nou oké, de laatste dag voor vertrek, doe ik daarom extra hard mijn best.

Na een vlucht waarbij weinig detoxvoer aanwezig is, kom ik aan bij Kamalaya. Het resort ligt op een indrukwekkende plek tegen een heuvel in het zuidoosten van Koh Sa-



### Fietsroute langs Jan Wolkers-locaties

VVV Texel heeft een Wolkersroute uitgestippeld, een fietstocht van 27 kilometer langs locaties die van belang zijn vanwege de schrijver/kunstenaar en zijn kunstwerken. Het routeboekje bevat foto's van Wolkers en een bloemrijke tekst, geschreven door Onno Blom. De veerhaven is het begin- en eindpunt. [www.texel.net/wolkersroute](http://www.texel.net/wolkersroute)

### ANWB geeft B&B-gids voor rolstoelers uit

Voor mensen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten, komt de ANWB, in samenwerking met het Revalidatiefonds, 28 maart met *Bed & Breakfast zonder drempels*, een gids met twintig B&B's. Auteur Eelke Kelderman zit zelf in een rolstoel en heeft de B&B's getest. Prijs € 10,95 (ANWB-leden € 9,95). [www.anwb.nl/webwinkel](http://www.anwb.nl/webwinkel)



De Helena

### Zeilen over de Rijn met de Helena

In juni zal het oudste zeilende binnenvaartschip van Nederland, de Helena uit 1875, de Rijn opvaren tot Bazel. Het is dan het eerste zeeschip in bijna honderd jaar dat de Rijn weer helemaal opvaart. De Helena, een monument, wordt op de terugreis opengesteld voor publiek, dat meekan op zeiltochten. [www.rivierzeilen.nl](http://www.rivierzeilen.nl)

### Met de routemaker door de Lendevallei

Woensdag 4 april kun je met een routemaker van wandelsite OnTrack mee. De wandeling gaat van Wilhelms NS naar Steenwijk, ca. 20 km. Routemaker Luuk Jacobs neemt je mee door het natuurreservaat Lendevallei met vele broedplaatsen voor moerasvogels en over landgoed Heerlijkheid De Eese. [www.ontrack.nl](http://www.ontrack.nl)

mui, op zo'n drie kwartier rijden van het vliegveld. Het staat er tjk-vol bomen. Alle bomen die bij het bouwen van het resort in de weg stonden, werden tijdelijk verplaatst, maar zijn daarna gewoon weer teruggezet. Of als dat te moeilijk was, werd er om de palmboom heen gebouwd.

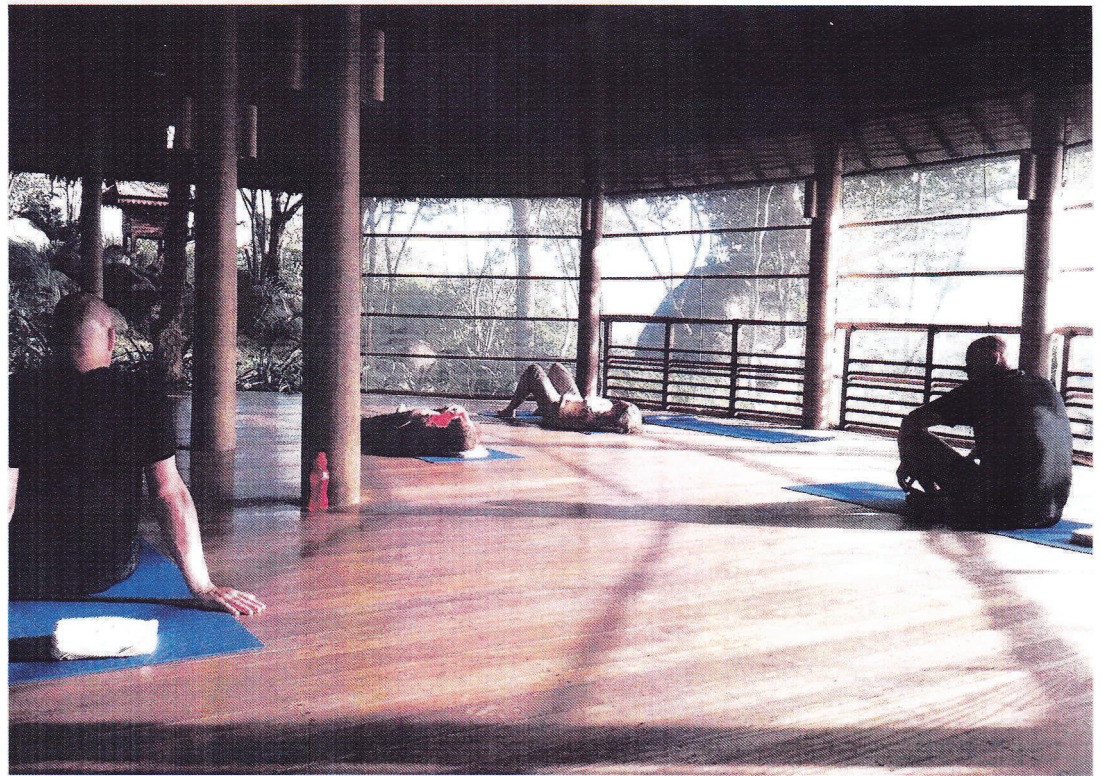
**V**anaf de receptie naar beneden loopt een klein, steil weggetje, langs alle faciliteiten van het resort, richting het strand. De eerste dagen voelt het op en neer lopen van deze steile route als bergbeklimmen. Na drie dagen als een simpel heuveltje.

Het detoxen zelf blijkt goed te doen. Van vasten is al helemaal geen sprake. Karina Stewart: "Detoxen wordt vaak gelijkgesteld aan vasten, maar het is een overkoepelende term. Ik geloof in detoxen als een tweejaarlijkse opknapbeurt voor je lichaam, juist met voedsel als belangrijkste bron voor heling."

Het betekent dat ik deze week behaive de dagelijkse 27 voedingssupplementen en vitaminepillen, 30 homeopathische druppels, 2 vezel-drinkjes, 2 proteïnehakes, een glaasje wheatgrass, 'electricified water' voor na de infraroodsauna en zeker 2,5 liter 'gewoon' water ook nog heel wat lekkere dingen eet. Ik krijg vers fruit, groente en zaden bij het ontbijt, de zalgste salades, curry's (met tot vlinder gesneden worteltjes) of ander heerlijk bij de lunch, en na het diner, dat ook weer bestaat uit Thaise of Indiase 'houte detox'-cuisine zelfs een detox ijsje. Geen moment denk ik aan de bij mij zo geliefde suiker, koffie of alcohol.

Tussen het eten door doe ik mee met bijzondere yogasessies (van makkelijk tot behoorlijk zwaar en moeilijk), bezoek ik de sauna's en jazer, onderga ik ook een 'hoge darmspoeling'. Maar vooral wordt ik verwend door massages, die allemaal even fijn zijn.

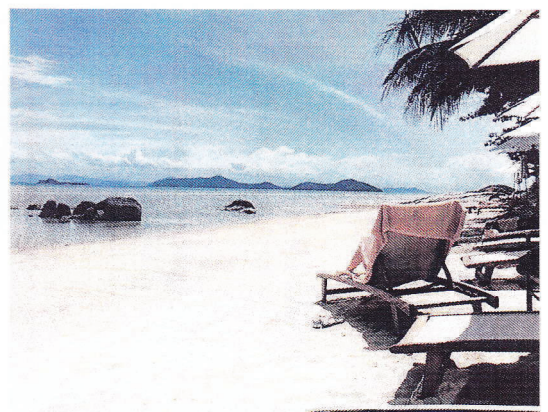
Oké, één treatment steekt er met kop en schouders bovenuit: de pathaganjaly. Dat is een traditionele, ayurvedische massagetechniek die ooit in Kerala, Zuid-India, werd ontwikkeld om de spieren van stoere krijgers te masseren. Een stevige massage dus. Mijn Indiase masseur



Yogales in Kamalay Resort, een prachtige, mystieke plek. De bomen die voor de bouw moesten wijken, zijn gewoon weer teruggezet.



Gezond eten – maar wel lekker.



Privéstrand met uitzicht op het rif en de oceaan.

vliegt met warme olie aan zijn voeten, al hangend aan een touw, als een danser over mijn rug, benen en armen. Hup, in één streek van mijn tenen naar mijn vingers en dat zestig minuten lang. Mijn spieren zijn nog nooit zo soepel geweest.

Heel af en toe heb ik tijd voor het strand. Een boek? Altijd bij me, maar ik kijk er nauwelijks in. Als ik me al verveel, is er altijd wel iemand om mee te praten – maar niets hoeft. Tijdens het eten zitten er genoeg interessante mensen aan de communitytafel, maar als je liever

alleen bent, kijkt niemand daarvan op.

Bijzondere constatering: na drie dagen Kamalaya ziet iedereen er anders uit. Ook ik. Mijn huid is gladder, mijn haar is niet meer zo springerig en ik voel me fantastisch. Zo wil ik me altijd wel voelen. Ik zie het bij anderen ook. De danseres met burn-out ziet er weer prachtig uit en de Engelsman kijkt relaxed. Zou het door het detoxen komen? Door het gezonde eten, de rust, de massages, de liters water? Of heeft het toch te maken met deze mystieke plek?

### wie, wat, waar?

Puurenkuur.nl is specialist in kuur- en wellnessreizen. Een reis naar Kamalaya Resort in Thailand is te boeken vanaf zo'n € 2500. Ook in Europa zijn vergelijkbare detoxreizen te maken.

[www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)