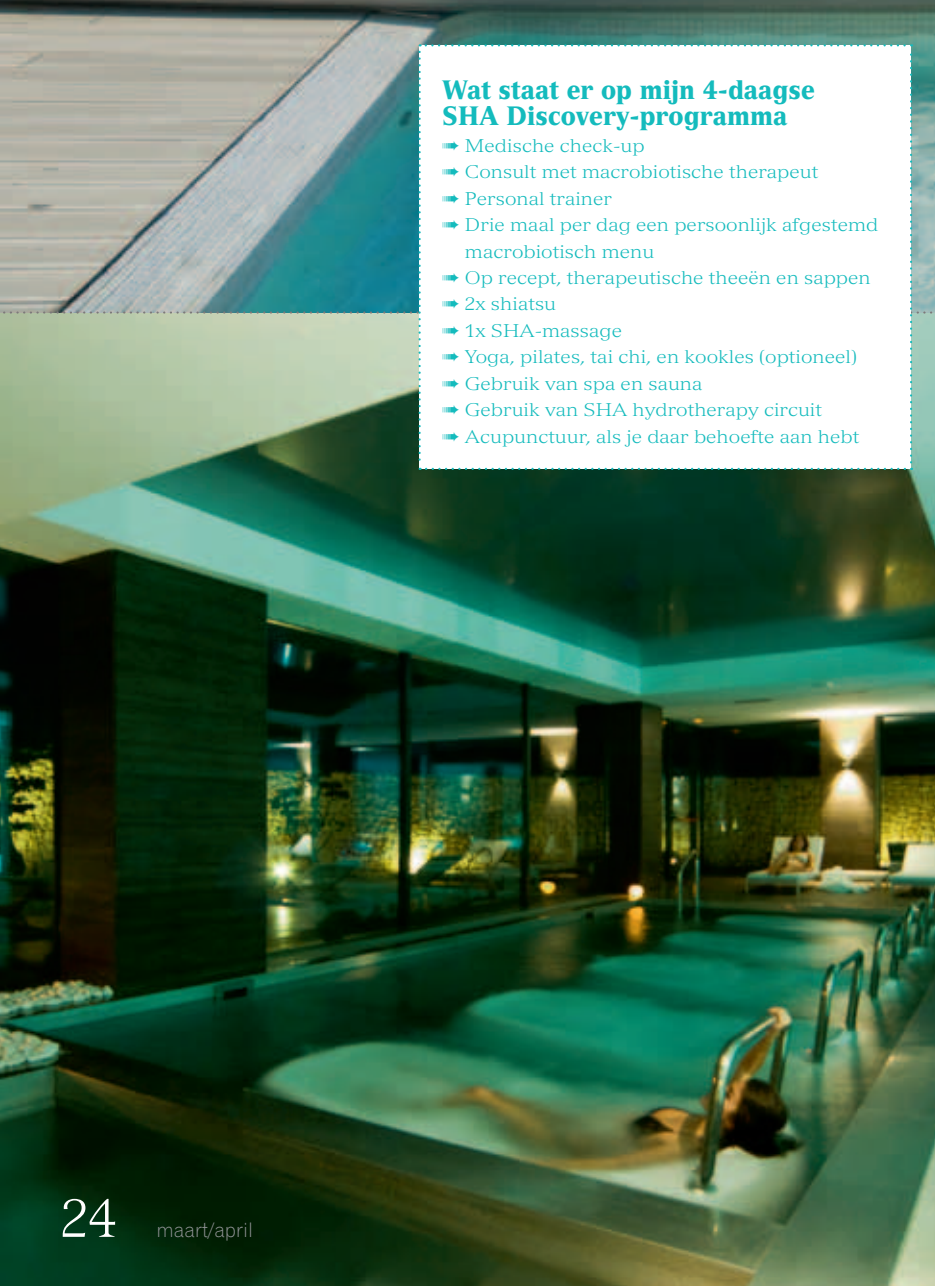




### Wat staat er op mijn 4-daagse SHA Discovery-programma

- ➔ Medische check-up
- ➔ Consult met macrobiotische therapeut
- ➔ Personal trainer
- ➔ Drie maal per dag een persoonlijk afgestemd macrobiotisch menu
- ➔ Op recept, therapeutische theeën en sappen
- ➔ 2x shiatsu
- ➔ 1x SHA-massage
- ➔ Yoga, pilates, tai chi, en kookles (optioneel)
- ➔ Gebruik van spa en sauna
- ➔ Gebruik van SHA hydrotherapy circuit
- ➔ Acupunctuur, als je daar behoefte aan hebt







## SHA WELLNESS CLINIC IN SPANJE

# DETOXEN IN STIJL

ULTIEME PERFECTIE. HIERMEE IS NIETS TEVEEL GEZEGD, WANT DE SHA WELLNESS CLINIC IS AL MET TWAALF ONDERSCHIEDINGEN EN AWARDS BEKROOND, EN DAT TERWIJL HET ÜBERLUXE RESORT, GELEGEN OP EEN KLIF IN ALBIR, SPANJE, PAS VIER JAAR BESTAAT. BEAUTYJOURNALIST SABINA HUF WERD PERSOONLIJK DOOR VICE PRESIDENT, ALEJANDRO BATALLER, UITGENODIGD OM HET FULL DISCOVERY PROGRAMMA TE ERVAREN, INCLUSIEF EEN OP MAAT SAMENGESTELD MACROBIOTISCH DIEET. ZE GING VIER DAGEN IN WELLNESS REHAB EN HIELD VOOR KOSMETIEK EEN DAGBOEK BIJ.



### Macrobiotiek

Macrobiotisch eten heeft een grote vlucht genomen door hoe het zich heeft ontwikkeld in Japan. Het echte begin van deze healthy-food-cuisine ligt echter bij de Grieken, die de eerste combinaties legden van macrobiotiek om zieken mee te genezen. Lever-, darm- en nierziekten zijn een aantal van de aandoeningen die volgens de leefwijze van macrobiotiek kunnen worden genezen, maar ook levensverlenging behoort tot de mogelijkheden. Het eten bestaat met name uit graanproducten, groenten, peulvruchten, zeewier en verschillende soepen. Echte macrobioten zijn tevens veganistisch en eten puur biologisch geteelde producten. In de keuken van SHA wordt macrobiotisch gekookt, maar wel met een modern mediterrane en Japans tintje.

### DAG 1

Om 14.00 uur arriveer ik in het resort, of beter gezegd, de wellness clinic, want zodra je binnenkomt in de kleine receptieruimte heb je niet het gevoel een groot resort binnen te stappen. De receptie doet meer boutique-achtig aan en de geur geeft de beleving van een day-spa. Het inchecken gaat gepaard met een guided tour door het hotel. Daarna krijg ik een iPad overhandigd waar al mijn afspraken en behandelingen in staan. Ook vind je in de iPad alles over je suite, things to do, en is er SHA-tv waar je interviews van vorige bezoekers kunt bekijken. Het hele hotel beschikt over gratis WiFi. Erg leuk vond ik de SHA-kaarten welke je via Facebook aan al je vrienden kunt versturen. De gehele middag heb ik besteed aan het ontdekken van alle mogelijkheden in het hotel. Aan het begin van de avond nog even een saunarondje in de spa voordat ik me ga overgeven aan de wonderlijke wereld van de macrobiotische keuken.

### DAG 2

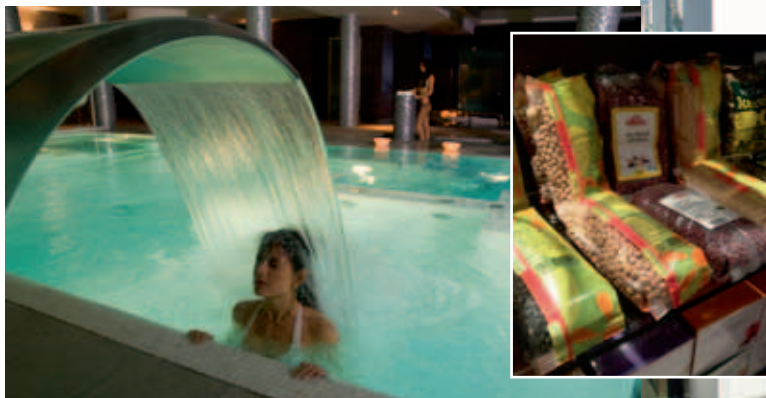
Om 8.30 uur staat iemand met het ontbijt voor de deur. Precies op tijd, want de dag is van uur tot uur ingedeeld zodat je ook weer een perfecte balans hebt tussen treatment, sport, eten en rust. Goed kauwen zonder te drinken hoort ook bij de macrobiotische voeding. Het ontbijt bestaat uit meergranencornflakes met sojamelk, een sojaartaartje met champignons, ontbijtkoek zonder suiker, zelfgemaakte pindakaas met meergranenbrood en

een heerlijk fruitsapje. In SHA-peignoir en slossen begeef ik me om 10.00 uur naar de clinic welke 1.600 m2 telt en zich op de onderste etage van het hotel bevindt. Iedere muur aan de buitenzijde van het hotel is van glas wat zorgt voor prachtige doorkijkjes. Spot ik daar nu Miss World Rusland? Wendy, de verpleegster van SHA, die ook nog eens uit Nederland komt, neemt in een half uur mijn gehele verleden van doktersbezoeken en ziekenhuisbehandelingen met me door. Ze verricht verschillende metingen en geeft daarna haar advies door aan de macrobiotische arts die ik het uur erna zie. Morgen bekijkt ze nog mijn lengte, gewicht en BMI.

Om 12.30 uur komt macrobiotisch arts Kenneth Prange, door mijn handen en gezicht goed te bekijken, tot de conclusie dat ik te weinig water drink, mijn doorbloeding niet helemaal oké is en mijn lever en nieren het soms ook laten afweten. Drie verschillende theeën moeten mij er weer bovenop helpen en deze moet ik strikt iedere dag om 17.00 uur in de theekamer drinken.

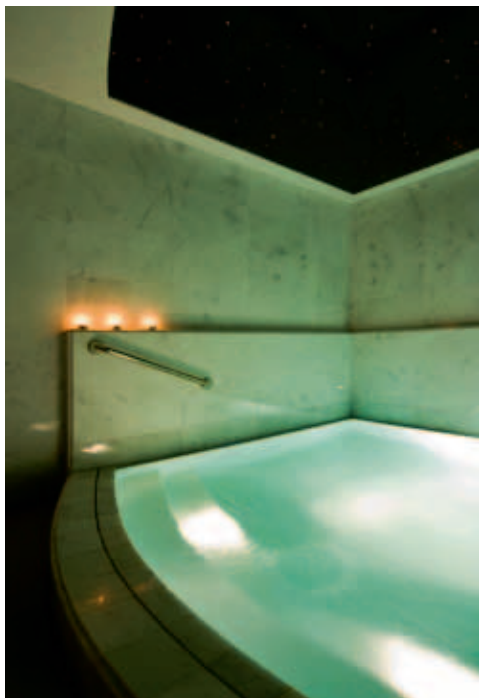
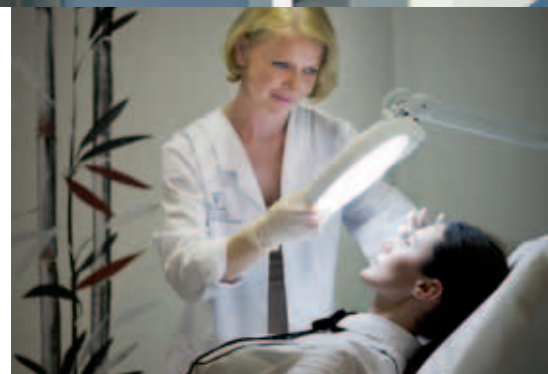
Om 13.00 uur staat er wederom een heerlijke lunch klaar. Vooral de lunches zijn erg lekker en voedzaam. De tonijn met meergranenrisotto is mijn favoriet. Je merkt dat je na een maaltijd niet vol zit, maar wel verzadigd bent. Een bijzonder prettige gewaarwording. Trek in snoep, koek of chips is er totaal niet. Wel merk ik dat mijn stoelgang aan het veranderen is. Je voelt echt een soort ontgiftig. 15.00 uur. Tijd voor mijn afspraak met Jose voor

‘IK WIL NIET RUSTEN EN MIJN  
OGEN SLUTEN, HET IS HIER ZO MOOI,  
JE KIJKT JE OGEN WERKELIJK UIT,  
ADEMBENEMEND’



### Healthy gastronomy

In het SHAMADI-restaurant kookt chef Pablo Montoro puur macrobiotisch. Met de woorden van Hippocrates in het achterhoofd ‘Let food be your medicine, and the medicine be your food’ en de moderne westerse invloeden van macrobiotics heeft Pablo voor SHA drie haute cuisine menu’s weten samen te stellen welke persoonlijk worden afgestemd en iedere dag variëren. Yin en Yang zijn de basiselementen welke je in iedere maaltijd terugvindt. Zo worden al je smaakzintuigen geprikkeld door een combinatie van vijf smaken. Zoet, zout, zuur, bitter en umami. Deze laatste is de meest onbekende. Umami geeft namelijk hartigheid aan ingrediënten en gerechten en juist de combinatie van alle vijf basissmaken geeft vaak extra intensiteit. Rood vlees, melkproducten en eieren vind je niet op het SHA-menu. En kies je voor de echte macrobiotische cuisine, dan word je het Kushi-menu geserveerd dat bestaat uit groente, bonen, kruiden, een klein beetje meergranenpasta, rijst en brood. Kies je het Biolight-menu dan krijg je er één keer per week vis bij. Het SHA-menu is het meest complete menu waar je drie tot vier per week vis in aantreft.



een Shiatsu drukpuntmassage. Deze heb ik al vaker gehad, maar nog nooit in een Japanse outfit. Juist de wijde broek en het elastische shirt geven een betere geleiding, dat is compleet nieuw voor mij. Om 18.00 uur moet ik me melden bij personal trainer Alexander. Een grote Rus welke me in een uur tijd al mijn spieren van mijn lijf laat voelen. Alles gaat wel geheel in overleg, maar na een kwartier ben ik al compleet op. Een half uur na mijn training staat mijn diner al weer voor me klaar in mijn suite. Krabcarpaccio, risotto en appeltaart. Je likt je vingers er werkelijk bij af.

### SHA-programma's

Bij SHA kun je ook terecht voor detox-behandelingen, gewichtsverlies, anti-stress treatments, stoppen met roken, beter slapen, chronische pijn, verjonging, en zelfs zwanger worden staat op het programma.

### DAG 3

**8.00 uur.** Het ontbijt staat weer op tijd in mijn suite en bestaat uit een soort gortepap, een hartig taartje met wortel, een suikervrije cake en een verse smoothy van rood fruit. Om 9.15 uur meld ik me nog bij Wendy voor mijn gewicht. Ik heb niet veel spiermassa, I know, maar mijn BMI is prima. Toch adviseert ze me wel te gaan sporten. Na de salade met sardientjes heb ik de gehele middag vrij om te genieten van het zonneterras bij het zwembad welke zich op het dak van het hotel bevindt. Ik wil niet rusten en mijn ogen sluiten, het is hier zo mooi, je kijkt je ogen werkelijk uit, adembenemend. Om **18.00 uur** krijg ik nog een Shiatsu-massage welke mijn stijve spieren van de training van de dag ervoor ontlasten.

### DAG 4

Deze ochtend liggen er heerlijke rijstewafels en crackers met biologische aardbeienjam op mijn bord. Vandaag heb ik alleen nog een SHA-massage en ga ik een kijkje nemen in de kookstudio. Daar worden twee keer per week kooklessen gegeven zodat je thuis meer bewust wordt van wat je beter wel en niet kunt eten.

**13.30 uur.** Wederom een bijzondere lunch: erwtensoep, bonen met gestoomde groenten en een mierzoet dessert met sojaïjs (zonder suiker). Om **18.00 uur** krijg ik de SHA-massage: een stevige massage met verschillende ayurvedische oliën. De geuren van de oliën zorgen voor extra ontspanning en innerlijke rust. **19.30 uur.** De laatste avond krijg ik groene-bonensoep, vegetarische cannelloni en een suikervrije cake met aardbeienijs. Ongelooflijk, zo puur en compleet van smaak, je voelt meteen minder 'gejaagd' met deze voeding. Ik besluit na het eten nog even een sauna- en hydromassage-rondje te doen in de spa welke, net als de rest van SHA, iedere verwachting overtreft.

### THUIS

Met een macrobiotische picknick in mijn linkerhand en een kookboek in mijn rechter ga ik terug naar huis. Voldaan en nog nooit zo tot rust gekomen. Ook ben ik blij medische helemaal gescreend te zijn. Tijdens de vlucht heb ik me direct verdiept in het, voor mij, nieuwe koken. Met kleine aanpassingen maak je het verschil. Als mijn portemonnee het toelaat, ga ik hier zeker nog een keer naar terug, al is het alleen maar voor de geweldige macrobiotische haute cuisine. ❀

**SHA Wellness Clinic**  
[www.shawellnessclinic.com](http://www.shawellnessclinic.com)

