

KIM VAN KOOTEN

# Een natural high van heb ik jou daar'

Actrice en auteur *Kim van Kooten* toonde zich voor deze *Vogue*-special bereid tot diepgravend participerend veldonderzoek en vloog naar de Spaanse SHA-kliniek, waar alles om wellness draait. Daar wisten ze wel raad met haar gezondheidsklachten. Plus: iemand moet het doen, toch zeker.

**E**r bestaat geen universele definitie voor het woord wellness, maar uiteindelijk komt het allemaal hier op neer: een gezonde geest in een gezond lichaam. Want gezondheid is meer dan vrij zijn van ziekte. Gezondheid betekent in de wellness-wereld dat je én mentaal én fysiek én spiritueel lekker in je vel zit. Of, zo als mijn acupuncturist het vanochtend samenvatte: *'Wellness is how healthy you are and how happy you feel.'* Ik knikte en dacht: *wellness for president.* Nee, *wellness for life.*

Als je boft, tref je een *wellness centre* met een zowel holistische als macrobiotische ruggengraat. Macrobiotisch is allang niet meer louter sandaal-gerelateerd, want *kale* (voorheen boerenkool), kombucha, kurkuma en quinoa zijn mainstream en een #buddhabowl (bruine rijst, zeewier, bonen, broccoli, afgetopt met de pompoensoort kabocha squash) is niet alleen super *Instagrammable* maar inmiddels ook op elke gure straathoek verkrijgbaar. *The hippies have won.* Het woord macrobiotisch is een samenvoeging van de Griekse woorden *macros* (groot/lang) en *bios* (leven), dus tel uit je winst. Het is een holistische benadering van eten.

Holisme, holisme, wat is dat eigenlijk? Holisme stamt af van het Griekse woord *holon*, dat geheel betekent. Het is de levensovertuiging dat alles met elkaar verbonden is. In het geval van de macrobiotiek ben je dus wat je eet. Daar is figuurlijk gezien wat mij betreft geen speld tussen te krijgen. En als we dan toch bezig zijn met het geheel en het effect dat alles op alles heeft; als ik mediteerd heb voel ik me altijd beter

dan daarvoor, als ik mijn telefoon wegleg, ben ik een gelukkiger mens en als ik oprecht glimlach, glimlachen er toch zeker drie van de tien mensen een soort van terug.

Zo makkelijk is het en zo makkelijk zou het moeten zijn, maar waarom is het dan soms zo moeilijk? Omdat het leven er steeds tussendoor komt. Met z'n ongein en gedoe. Met ziektes, verdriet en onhandige wendingen. Er is oorlog, het milieu gaat kapot en mensen zijn vaak ronduit on aardig. Er gebeuren ook leuke dingen, gelukkig, maar over het algemeen is het oppassen geblazen. Het leven is geen *wellness centre*. Voor niemand. Ja, voor Gwyneth Paltrow.

### Rustgevend doolhof

Ik kwam hier aan met gekmakende hoofdpijn, buikkrimp en ik wilde eigenlijk alleen maar slapen. We zijn inmiddels een kleine week verder en ik voel me heel, heel veel beter. Ik mag nog één dag en ik zou willen dat het er tien waren.

*SHA wellness clinic, my funny SHA wellness clinic, you make me smile with my heart.* Eerst niet, hoor. Eerst vond ik het vooral heel verwarrend allemaal. Het vliegtuig landde in Alicante, maar dat was de bedoeling, dus tot zover geen klachten. Ik werd opgehaald door een SHA-minivan en na vijfenveertig behoorlijk ontspannen minuten passeerden we een allerliefst olijfboomgaardje met her en der een wilde geit. Daar pal naast lag stripclub Gran Charlie Chaplin. Ik zag een Spaanse pizzeria, toen nog een Spaanse pizzeria, daarna een winkel met *Perfect fashion for men and women* en uiteindelijk reden we een bergweggetje op en namen nog een bocht of vier voor we aankwamen bij een prachtig wit gebouw. Eigenlijk zijn het zes prachtige witte gebouwen, onderling verbonden door allerhande witte trappen, liften en witte gangen, maar dat snap ik nu →

**Er zijn zwembaden, een hamam, een ijsbad, een yogaruimte, een fitnesszaal, een hydrocircuit, een macrobiotische kookschool en een helipad voor je, want je weet zelf**



Niet dat ik cellulitis heb, maar als ik het zou hebben, zou ik het waarschijnlijk wel kwijt willen. Het zou dan eventueel vooral op mijn billen zitten



pas, na zes dagen. Voor mij was deze plek de eerste achteventig uur een doolhof. Een rustgevend doolhof, dat wel, met hangende tuinen en overal het geluid van tinkelende watervalletjes, ook als je ze niet ziet. Het ruikt er goddelijk en alles is clean en *sleek*. En wit, wit, wit. Als Barbapapa een holistische wellness zou hebben gebouwd en iets meer van hoeken dan van ronde vormen had gehouden, dan zag het er uit als SHA.

### *Macrobiotisch opgeknapt*

Wie aankomt bij SHA, voelt meteen wat oprichter Alfredo Bataller Parietti voor ogen had toen hij er in 2008 aan begon: 'Dit moet een plek zijn waar oosterse en westerse geneeskunde onder een dak leven en samenwerken, in plaats van elkaar te bekritisieren.' Parietti was zelf jarenlang chronisch ziek, zijn kwaliteit van leven daalde tot het punt van depressie, er was geen medicijn dat hielp en de verschillende artsen die hij bezocht, zeiden allemaal iets anders, wat – behalve irritant – uiteindelijk vooral diep verdrietig en gekmakend is. Toen ontmoette Parietti een dokter die gespecialiseerd was in macrobiotisch eten en hij genas. Dat staat er nu iets simpeler dan het ging, maar het is wel de essentie van de weg die Parietti aflegde voor hij – gezond, fit en bevlogen – zijn vakantiehuis op een Spaanse heuvel aan de Costa Blanca afbrak om er het eerste SHA-gebouw neer te zetten.

De eerste drie jaar verloor het bedrijf negen miljoen euro. Nu biedt het zesduizend vierkante meter stijlvolle luxe, met ruim tachtig behandelkamers, driehonderd medewerkers, twee binnenzwembaden, een buitenzwembad, een hamam, een ijsbad, een sauna, een yogaruimte, een fitnesszaal, een hydrocircuit, een macrobiotische kookschool, een *helipad* voor je heli-copter, want je weet zelf, een tennisbaan, een bioscoop en een Michelinsterwaardig macrobiotisch restaurant waar je elke dag wel drie keer zou willen eten. En dat is dan ook precies wat ik doe.

Het krioelt er van de witte jassen. Voor een kwart zijn dat badjassen (de gasten); de rest is dokter en gespecialiseerd in gewichtsverlies, hartziekten, anti-aging, gynaecologie, acupunctuur, stamceltherapie en detox. Ze helpen je met je depressie, je overgang, je kinderwens, je alzheimer, je rimpels, je piemel, je slaapstoornis, je haaruitval, je hart-

kwaal en zelfs met de cellulitis die je eigenlijk niet hebt. Ze zetten je tanden recht, wikkelen je in zeewier en zijn nooit, ik herhaal nooit te beroerd om je voor de honderdste keer uit te leggen waar je nu in Godsnaam weer bent, of waar je nu in Godsnaam weer naartoe moet, of het nu in praktische of spirituele zin is.

Mijn eerste consult bestond uit een kort gesprek met een zuster en vervolgens kreeg ik van diezelfde zuster een bloedtest. Ik ben de bloedtestkoningin, dus die naald in mijn arm deed me vrij weinig ook al was de prikster in kwestie niet per se de zachtvaardigste. Ze woog me op een extreem secure weegschaal, die zelfs aangaf hoeveel het vetpercentage in mijn linkerarm verschilt met dat in mijn rechterarm. We bespraken mijn fysieke en mentale klachten en alles werd in mijn file genoteerd. Let wel: die gegevens zijn vanaf dat moment zichtbaar voor iedere witte jas die er in SHA rondloopt. Niet voor de badjassen natuurlijk. Maar wel voor de obers. Wat vernuftig is uitgedacht, maar daar kom ik later op. Dat iedereen alles van je weet, is eng in de wereld van

**De dokter deed ouderwetse, huisartsdingen, zoals met een spateltje op mijn tong drukken en met kundige vingers aan mijn klieren voelen. Loved it**

gehackte iClouds, maar in het wellnessuniversum is het een cadeau, want zo hoeft je niet elke keer opnieuw uit te leggen wat je probleem is. De acupuncturist weet net zo veel van je als de overkoepelend arts en de fitnesstrainer en de man die je een eventuele *deep tissue*-massage-geeft. (Mocht iemand je ooit een *deep tissue*-massage willen geven, zeg dan: ja, graag.)

### *Van tosti's naar tofoe*

Na deze intake moest ik naar een andere dokter voor een *general medical consultation*.

Dat leek me een beetje hetzelfde als de *general health examination* die ik net achter de rug had, maar deze dokter straalde beduidend meer autoriteit uit dan de prikzuster. Hij deed ouderwetse, typische huisartsdingen, zoals met een houten spateltje op mijn tong drukken ('say aah') en met kundige vingers aan mijn klieren voelen. *Loved it*.

Daarna kreeg ik een *healthy nutrition consultation*, waar me de basisprincipes van de macrobiotiek kraakhelder werden uitgelegd door een heel aardige dame die me op het hart drukte dat ik niet alleen mijn eigen eetpatroon moest wijzigen, maar ook mijn kinderen zo snel mogelijk van hun kaastosti naar bruine rijst met tofoe en bonen moest zien te dirigeren. Toen ik antwoordde dat dat een probleem zou →



'Laten we vooral de ozontherapie niet vergeten. Je gaat aan een infuus, ze nemen bloed af en mengen dat met ozongas. Het is eigenlijk goed voor alles.'

kunnen worden, werd ze behoorlijk streng. *'Who is the boss in your household?'* *'Ehm ... me?'* Ik wist het eigenlijk niet zo goed.

*'Then take responsibility for the health of your family.'*

*'I will certainly do that,'* zei ik, maar dacht: we zien wel waar het tostischip strandt. Eerst mijn eigen zuurstofmaskertje maar eens opzetten.

Het waren twintig verhelderende minuten. Ik vermoedde bijvoorbeeld altijd al dat ik melkproducten heel ver uit mijn buurt moet houden, maar ze kwamen altijd terug. En dat ik met mijn zwaar gemankeerde darmstelsel anders moet eten dan mensen die al hun ingewanden nog hebben, had ik mezelf ook wel kunnen vertellen; maar hoe dan en wat dan, daar heb ik eigenlijk nooit een vastomlijnd plan voor gekregen. Ik doe maar wat. Al tien jaar. En soms gaat het goed, maar vooral heel

**Het water was warm, de ruimte werd donker, het plafond bleek bezaaid met honderden lampjes. 'Go to sleep,' was het eerste en meteen laatste wat ik hem hoorde zeggen**

SHA: we worden allemaal gehoord, we worden allemaal gezien en de oorzaak van onze klachten wordt op meerdere vlakken tegelijk bekeken en behandeld door artsen die niet alleen heel goed weten wat ze zelf doen, maar ook wat hun collega een uur later doet. Ze overleggen alles met elkaar en

vaak niet. Alle ziekenhuisdokters, osteopaten, ayurveda-mevrouwen en Schüssler-zout-meneren die ik in die afgelopen tien jaar heb bezocht, zeiden en deden allemaal iets anders. Vol overgave en hopelijk met de beste bedoelingen, maar uiteindelijk maakte het me heel verdrietig. Vandaar dat ik me lichtelijk verbonden voel met meneer Parietti en eigenlijk met het grootste gedeelte van de mensen dat hier rondloopt.

Wat een bizarre, fantastische plek. Ik zie fotomodellen, verliefde echtparen, mannen alleen, vrouwen alleen, heel dikke mensen en heel broze, heel gezellige en extreem verveelde. Onze gemene deler is

passen hun behandelingen aan op jouw unieke lichaam en jouw unieke geest.

### *Je bent zelf een halve walnoot*

De eerste paar dagen had ik het loeizwaar. Het lag niet aan het uitzicht, dat was op een mooie manier een beetje vreemd: rechts de zee en bergen, links de torens van Altea. Mijn kamer was strak ingericht zonder dat het onpersoonlijk voelde. Het weer was om heel veel brieven over naar huis te schrijven (er heerst hier een soort microklimaat, waardoor het altijd behoorlijk zacht is) en mijn nieuwe, macrobiotische dieet viel lekker. Wel had ik gillende honger en de hoofdpijn werd met de minuut erger, want het grote ontgiften was begonnen. Geen zuivel, geen suiker, maar vooral: geen koffie. Voor het eerst in misschien wel twintig jaar. Ik dronk vier kopjes per dag. Soms vijf. Nu nul. Ik merkte dat je van goeden huize moet komen om hier een aspirientje los te wrikken. Ik kreeg het voor elkaar, maar het aspirientje hielp niet. Overdag viel ik regelmatig in een diepe zweetslaap en als ik doodsom wakker werd,

raakte ik meteen een beetje in paniek van de honderdduizend informatieve folders en tijdschema's waar ik mee aan de slag moest. Ik was zo moe. En toen ik mijn *nutritionist* via mijn *assistant* liet weten dat ik HONGER had, kreeg ik na de lunch (die voortreffelijk was, maar in vier hapjes foetsie) een plastic bakje met vijf babystengeltjes bleekselderij en vier halve walnoten.

*'What is this?'* vroeg ik aan de ober.

*'Your snack,'* antwoordde hij. *'For your hunger.'*

*'You are funny,'* zei ik.

*'And you are on a diet,'* kaatste hij terug.

*'No I'm not,'* loog ik.

*'Yes you are.'*

Op dat moment realiseerde ik me ten volle: *there's no fooling around with these guys.* Want touché. Ik was *on a diet*. Niet alleen vanwege *nutritional reasons*, maar ook omdat ik – ik ben hier nu toch – best twee kilo kwijt wil. En wat cellulitis. Niet dat ik dat heb. Maar als ik het zou hebben, zou ik het waarschijnlijk wel kwijt willen. Het zou dan eventueel vooral op mijn billen zitten. Mijn dochter met →



humor zou er af en toe met de vlakke hand op slaan en het geluid van een leeglopende ballon maken: 'pffurrrrrllll'. Daarna zou ze op haar eigen tienjarige kontje meppen en zeggen: 'Bij mij klinkt het heel anders. Meer als pets.'

Het dieet was na drie dagen eigenlijk al geen probleem meer. En dan heb ik het over misosoep als ontbijt, kommetje bruine rijstpap erbij en een glas *detox juice*. Voor zowel lunch als diner iets kleins maar uiterst geraffineerd met bruine rijst, bonen, groenten. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe lekker het is. Tussendoor vooral thee. En water. En gaan. Maar dan ook echt: gaan. De hele dag. Er is een schema en dat is strak, dus je *personal planner* verwacht dat je het volgt, een afspraak afzeggen is eigenlijk geen optie. Toen ik er eenmaal aan gewend was, werkte deze straffe aanpak fantastisch. Ik hoefde nergens over na te denken en heb behandelingen ondergaan die ik eigenlijk niet eens kan navertellen, zo wonderlijk. Ik ben naakt en op sloffen in een capsule gezet waar alleen mijn hoofd uitstak, waarna ik drie minuten lang bevroren werd tot min 171 graden. Ik moest er een beetje van schreeuwen maar na die drie minuten had ik de strakste petsbillen ooit en ben ik als een malle gaan sporten. Mijn billen zakten na een kwartier weer in, maar ik heb er gelukkig veel foto's van gemaakt en het euforische gevoel hield zeker acht uur aan. Het heet cryotherapiesauna en ik zou er verslaafd aan kunnen raken. De Russen die hier komen (dat zijn er nogal wat) schijnen de temperatuur van de cryo bulderlachend tot min 190 graden te laten instellen. Over Russen gesproken: op dag drie werd ik onder handen genomen door de grootste, kaalste, coolste Rus ooit. Hij legde me in een badkuip, boog zich over me heen en bewerkte me vervolgens drie kwartier lang met een soort hogedrukspuit. Fantastisch.

Ik had twee acupunctuursessies van een vrouw die zó kundig en zó oprecht lief was dat ik wel kan huilen dat ze niet in Nederland woont. En laten we vooral de ozontherapie niet vergeten. Je gaat aan een infuus, ze nemen ongeveer vijftienzeventig milliliter bloed af, mengen dat met ozongas (O3) en vervolgens druppelt het weer terug in je ader. Het is eigenlijk goed voor alles (chronische infecties, chronische vermoeidheid, leverziekten, het is afweersterkend

en bacterie- en virusdodend) maar ik kreeg er vooral een enorme energieboost van. Die nacht kon ik daardoor helaas niet in slaap komen, maar het was me een *natural high* van heb ik jou daar.

Verder kan ik de *hydroenergetic detox cure* ook van harte aanbevelen: je lichaam wordt ingesmeerd met een algenmasker, daarna rollen ze je in huishoudfolie en tenslotte lig je vijftwintig minuten als een soort Laura Palmer uit *Twin Peaks* te smachten naar het moment waarop alle algen uiteindelijk weer van je lijf worden gezandstraald. Heerlijk.

Maar, Maar, maar. De behandeling die me het meeste bij zal blijven is de watsu. Ik zag er vreselijk tegenop, want:

'De watsumassage wordt gegeven in een verwarmd bad, waar u wordt gedragen, gemasseerd en gewiegd door de watsugever.' Ik wil absoluut niet gewiegd en al helemaal niet door de watsugever, dacht ik. Maar omdat dat natuurlijk heel kinderachtig van mij was en ik deze week wel gekkere dingen had gedaan, trok ik mijn badpak aan en ging.

Het was onbeschrijfelijk. Nou moet ik er wel bij zeggen dat ik volgens de meisjes van de receptie de watsugever der watsugevers had: Fernando. Er zijn hele AB-BA-nummers over hem geschreven. Hij droeg een surfpak en mij. Eerst had ik nog luchtkussentjes onder mijn hoofd en voeten, waardoor Fernando zijn handen vrij had om zachtjes aan mijn ledematen

te trekken en wat meridianen in te drukken. Het water was warm, de ruimte werd langzaam donker, het plafond bleek bezaaid met honderden kleine lampjes. 'Go to sleep,' was het eerste en meteen laatste wat ik hem hoorde zeggen. Vijftig minuten later waren de luchtkussentjes weg en hing ik als een kwijlende baby in Fernando's armen, totaal verdoofd maar intens gelukkig. Ik vroeg me niet af waar ik was of heen moest. Ik denk dat dat het hoogst haalbare is in termen van ontspanning. Ik denk ook dat het een optelsom is van alle zorg en aandacht die je in zo'n week ontvangt. Ik denk dat SHA uniek is in zijn soort, omdat alles klopt. Ik denk vooral dat ik heel snel terugmoet. En dat ik even iemand moet vinden die dat voor mij wil betalen. Ik zal zoete lieve Gerritje eens een watsu geven.—

Voor meer informatie kijk op [puurenkuur.nl](http://puurenkuur.nl).

**OOK ZIN IN EEN RELAX BOOST?**  
Wil jij jezelf ook een week onderdompelen in pure luxe en comfort, yogalessen volgen en gezond maar heerlijk eten? Boek dan via Puurenkuur een 'relaxboost' van vier nachten in het adults-only, vijfsterrendesignhotel SHA Wellness Clinic in Spanje, vanaf € 2.002 p.p.. Dit is inclusief vier overnachtingen, volpension en een uitgebreid spa-relaxprogramma (vijf behandelingen, dagelijks yoga, wandelingen, meditatie en meer). Niet inbegrepen: vluchten en transfers. Puurenkuur is de specialist in wellnessreizen en biedt klanten vele extra's, waaronder exclusieve kortingen. Meer informatie vind je op [www.puurenkuur.nl/shawellnessclinic](http://www.puurenkuur.nl/shawellnessclinic)