

Zilte lucht op de tong met het zachte geluid van de zee op de achtergrond

Thalasso een weldadige therapie

Tunesië Zeewater en therapie? Niks voor mij, zo dacht ik. Naar Tunesië in deze onrustige tijd? Beter van niet, leek me zo. Ik had al veel gelezen over Thalasso, de kracht en de heilzame werking van de zee. En dus was mijn nieuwsgierigheid groter dan wellicht mijn gezonde verstand mij influisterde. Ik ging de uitdaging aan, kocht een ticket en stond na een vlucht van drie uur op de luchthaven van Tunis. Ik had verwacht dat een horde mannen, gehuld in witte gewaden, de hal op de luchthaven zou vullen en meteen mijn belevingsgeest in een

sprookjesachtig tafereel zou verplaatsen. Viel dat tegen, gewone mannen, keurig in pak die hun kopje koffie dronken en op de een of andere vlucht zaten te wachten. Ik had zo gerekend op een sprookje van "Duizend en een nacht". Mijn geduld werd nog een dag op de proef gesteld.

Wegdoezelen met zicht op zee Eerst een gesprek met een speciaal opgeleide arts. Tja, relaxen wordt hier wel heel serieus opgepakt. Letterlijk wordt mij het hemd van het lijf gevraagd,

want later dobber ik in het warme zeewater en zit ik in een dunne doek gewikkeld te zweten in de hammam. Liggend op de massagestoel word ik door Hala, een allervriendelijkste jonge vrouw, uiterst traag over mijn ruggengraat gewreven. Hier en daar drukt ze op de huid. "Om de energiestromen te stimuleren", legt ze met een glimlach uit. Ik doezel langzaam weg en begrijp achteraf wat ze bedoelde met rust en balans vinden. De geur van amandel en sinaasappel vult de kamer. "Het gaat bij ons om het welzijn van het hele lichaam en niet om de spieren of de huid alleen". Even later zwem ik in het grote binnenbad en met een kleine duik onderwater kom ik bij een enorme pool met een adembenemend uitzicht over de Middellandse Zee. De zon schittert in de blauwe lucht. Het zilte water prikkelt licht op mijn huid. Na een rondje zwemmen voel ik me als herboren. Vroeg in de avond sudder ik nog een beetje na op mijn kamer van het Nahrawess Resort in Hammamet. Bij een glaasje rode wijn geniet ik later op de avond van Tunesische specialiteiten.

Zeealgen, abrikozenolie en bloesem van jasmijn In de vroege ochtend zit ik weer bij Dr. Meddeb, een vrouwelijke arts, aan tafel. Zij heeft haar huiswerk goed gedaan. Na een check-up met de controle van de bloed- en hartfunctie volgt een persoonlijk onderhoud. Er wordt nog eens heel gericht naar mijn fysieke en mentale gesteldheid gevraagd. Dan toont de dokter het persoonlijke behandelplan. Voor het eerst in mijn leven zal ik een échte kuur ondergaan. Na het consult wacht een heerlijk hydrobad gevuld met warmzeewater verrijkt met een scheutje algenextract en rozenolie. De massage in het bad werkt binnen een half uur mijn hele lichaam af. Voor de rest van de week ziet het schema er ook fantastisch uit. Zeealgen, zeewier en zeemodder, abrikozenolie, aromatische specerijen, sesam, rozenolie en olie van de bloesem van jasmijn worden aan mijn huid toevertrouwd.

De oude Grieken gingen ons voor Wellness, kuren, therapie aan zee is niets nieuws van onze tijd. Al sinds de Griekse Oudheid wordt de zogenaamde Thalasso therapie toegepast. Het Griekse woord Thalasso betekent dan ook niets anders



dan "zee". "Bij Thalasso therapie wordt de totale kracht van de zee als middel voor behandelingen en therapieën ingezet", zo legt Dr. Behi Bouakez, een gespecialiseerd Thalasso-arts, uit. "In deze therapie, die onderdeel uitmaakt van de natuurgeneeskunde, wordt al het goede van de zee, in combinatie met luchttherapie, ingezet voor therapeutische en lichaamsverzorgende doeleinden. De dokter noemt allerlei aandoeningen waar ik gelukkig geen last van heb. Ik wil gewoon ontspannen en de huid laten verzorgen." Remise en forme", noemen



Zilte lucht op de tong met het zachte geluid van de zee op de achtergrond



Het begrip Thalasso is in Tunesië aan strenge overheidsregels gebonden. Elk erkend centrum heeft een arts in dienst die permanent aanwezig is. Voordat een cliënt van de Thalasso- en spavoorzieningen gebruik mag maken, heeft een consult plaatsgevonden. Gasten die een kuur ondergaan, volgen een dagprogramma waarbij inspanning en ontspanningen worden afgewisseld.

de Fransen deze vorm van kuren. Heel anders is de situatie bij een andere gast van het resort. Annelore Lohman luiert zonnebadend in de stoel en begroet de arts tijdens onze rondgang door het luxueuze ... resort. Zo te zien kennen ze elkaar goed. "Hoe gaat het vandaag?", informeert de dokter. Annelore straalt. Ze heeft vandaag weer behandelingen gehad en op zo'n dag moet ze het verder een beetje rustig aan doen. Annelore komt uit Hamburg en ondergaat al voor de vijfde keer een Thalassokuur. Ze knapt er helemaal van op en kan er na haar verblijf weer een poosje tegen. Ook Jos van Roosmalen uit Eindhoven geniet van zijn kuurvakantie. Hij heeft last van vaatproblemen. Van Roosmalen: "Mijn verzekeraar vergoedt voor een belangrijk deel deze reis. Ik onderga een speciaal medisch programma dat met wellness en luxe wordt aangevuld".

Mijn dagen van bubbelen, zwemmen, luieren en vitaliseren wissel ik af met wat bezoekjes in de omgeving. Op korte afstand van mijn resort ligt het stadscentrum van Hammamet. Slenterend door de nauwe steegjes van de oude Medina proef ik de sprookjesachtige sfeer. Mannen zitten gehurkt aan de waterpijp. De luiken van de kleine winkeltjes in de Medina zijn voor een deel gesloten. "Tja", zo legt Behi ons uit, "er is hier wel wat veranderd sinds de legendarische Arabische lente. Toeristen blijven weg. Voor velen is hier nauwelijks nog een boterham te verdienen. In de praktijk betekent dit dat we onze gasten met nóg meer persoonlijke service en kwaliteit moeten omringen". Sinds mijn verblijf in Tunesië staat die bestemming bovenaan de lijst om nog een keertje terug te keren. Al was het maar om "en forme" te blijven en niet te wachten totdat allerlei kwaaltjes zich aandienen.

*Tekst: Marlies Sobczak
Beelden: Narawess Hotel & Thalasso Resort
Hammamet Royal Azur
Bron: Handboek Vitaliteit & Wellness, auteur Marlies Sobczak, uitgeverij Garant Antwerpen*

Info: www.puurenkuur.nl

