

Gezond in 5 pijlers

ANTI-AGING IN NOORD-ITALIË

We willen wel aandacht besteden aan onze gezondheid, maar het drukke leven is ons vaak voor. Daarom is het een goed idee om je welzijn bewust op de agenda te zetten, het liefst op een fijne plek waar alles wat goed is voor lijf en geest samengebald wordt tot een deugddoend programma. Zoals in het Italiaanse Palazzo Di Varignana.

Tekst Tanja Dierckx – Foto's Maryse Kuypers

Gezondheid is ons grootste goed, daar zijn we het over eens. Toch raken we vaak verstrikt in een druk leven en schen-

ken we weinig aandacht aan datgene wat ons lichaam en onze geest echt nodig hebben om in optima forma te blijven. We weten wel wat we “zouden moeten doen”, maar we komen er niet toe. De zogenaamde *health retreats* bieden hier een opportuniteit, omdat je dan even heel sterk de focus legt op je fysieke en mentale gezondheid. Niet dat je dan per se wekenlang in een duur resort in Marbella of in een Indische ayurvedakliniek hoeft te spenderen. Het kan absoluut laagdrempelig. Daarom kozen wij voor Palazzo Di Varignana, betaalbaar en dichtbij, op een uurtje rijden van de Italiaanse luchthaven van Verona en dicht bij de stad Bologna.

Dagelijkse keuzes

Dit resort is genoemd naar de historische villa die al eeuwenlang (sinds 1705) ligt te schitteren te midden van een glooiend landschap van olijfbomen, wijnranken en cipressen. Daarrond werden de diverse units gebouwd die deel uitmaken van het geheel, zoals gastenkamers, restaurants, een wijn- en olijfproeverij, sportfaciliteiten, wellness en sauna met maar liefst zeven binnen- en buitenzwembaden. Je kunt er dus lekker gaan ontspannen zonder meer, maar je kunt dat ook combineren met het gezondheidsprogramma, de *Methode Acquaviva*. Deze werd door farmacoloog-nutritionist **Annamaria Acquaviva** vakkundig gesprokkeld uit de westerse wetenschap en diverse oosterse benaderingen van welzijn. Haar holistische programma, dat zij persoonlijk begeleidt, loopt al vijf jaar in Palazzo Di Varignana en rust op vijf pijlers: voeding, innerlijke harmonie, activiteit,

slaaphygiëne en supplementen. Zij vertelt ons: ‘Onze gezondheid ligt niet “vast” in onze genen, zoals vaak wordt beweerd. Ons gedrag bepaalt hoe onze genen zich uitdrukken en is verantwoordelijk voor zeventig procent van onze gezondheid.’ Kortom: gezondheid hangt vooral af van de dagelijkse keuzes die we maken en de eerste stap hier naartoe is zelfkennis en bewustzijn. Daarom is de Methode Acquaviva heel persoonlijk. Tijdens je verblijf in Palazzo Di Varignana neem je samen met Annamaria je gewoontes per pijler onder de loep en krijg je advies op maat voor een gezondere levensstijl. Alles draait om *longevity*, het modewoord in de *health*-sector, wat vandaag wordt gezien als de wetenschap van het gezond ouder worden.

Mindful eten

De eerste pijler draait rond voeding. Daarbij spreekt Annamaria onder meer over de darm-breinconnectie, het belang van seizoensgebonden eten en het kennen van je eigen specifieke intoleranties. Maar vooral drukt ze op de noodzaak om traag te eten. ‘Je maag geeft pas een sein van verzadiging twintig minuten na je eerste hap. Wie zijn maaltijd op een kwartier naar binnen werkt, kan niet voldaan zijn en zal meer eten dan nodig is. Eten doe



Palazzo di Varignana in een domein vol cipressen en olijfbomen



De gerechten van de chef van Ginkgo zijn echte kunstwerkjes



‘Alles draait hier om longevity, het modewoord in de health-sector, wat vandaag gezien wordt als de wetenschap van het gezond ouder worden’

je mindful, met aandacht voor geur en smaak en zonder schermen in de buurt.’ We testen dat samen tijdens de lunch in het restaurant van Palazzo di Varignana, Ginkgo. Op het menu staan courgette- en zeekraalfensjes met muntpesto en groene-theepoeder in extra vierge olijfolie, gebakken zeebaars met patisson en als dessert pruimtruffels van donkere chocolade met hazelnoten, frambozenpoeder en granaatappelsap. Niet iets wat we thuis zomaar op tafel toveren, maar het bewijs is geleverd: het traag savouren van kleine, gezonde porties die heerlijk ogen en ruiken, maakt eten tot kunst en geeft voluit voldoening. Bovendien krijgen we weinig calorieën binnen, maar wel veel vitamines, essentiële oliën, antioxidanten en collageen. De

chef van Ginkgo is een topper, zijn gerechten zijn echte kunstwerkjes. Ginkgo biloba is trouwens een plant die symbool staat voor een lang leven en komt terug in het logo van het restaurant. Toepasselijk, want voeding heeft alles te maken met *anti-aging*, zegt Annamaria: ‘De belangrijkste vijand van jeugdigheid zijn vrije radicalen. Binnen bepaalde niveaus kan een gezond lichaam ze neutraliseren. Als ze echter in overvloed worden geproduceerd door te veel ultraviolet straling, sigaretten, stress en vervuilde lucht, moet de verdediging worden aangevuld met antioxidanten en vitamines in de voeding.’ En ook met supplementen, maar dat is voor pijler vijf. Ze drukt ook op het belang van gepersonaliseerde voeding, want elke mens heeft andere behoeftes naargelang zijn constitutie. ‘Wat goed is voor mij,’ zegt ze, ‘is daarom niet goed voor jou.’ »

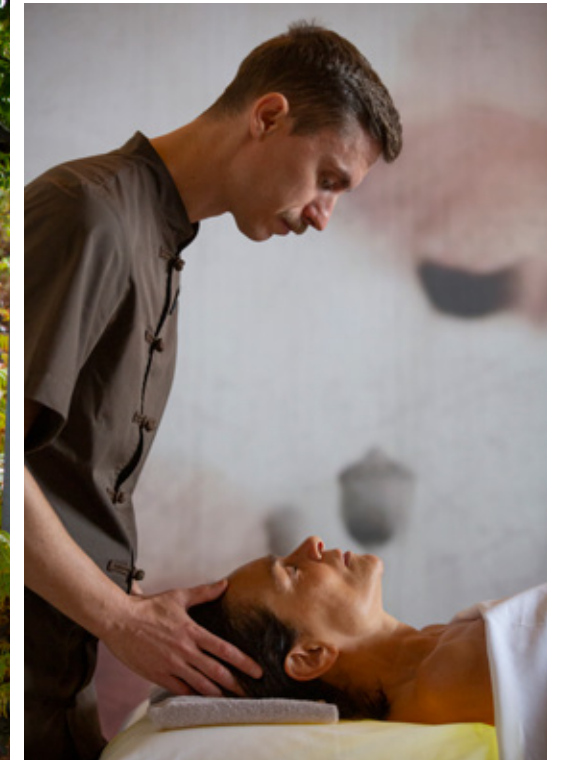


Annamaria demonstreert hoe je mindful eet





We wandelen door de tuinen van de "Grande Giardini Italiani"



» Rustig vanbinnen

‘Stress is een reactiemechanisme van het lichaam, dat wordt getriggerd wanneer we ons in gespannen situaties bevinden’, duidt Annamaria. ‘Het lichaam produceert dan hormonen die het brein alarmeren, de spieren doen verstijven en de hartslag verhogen. Als dit te lang aanhoudt, is dat nefast voor je gezondheid.’ En uiteraard hebben velen van ons te maken met prestatiedruk, hectische ritmes en technostress... Een groot gedeelte van die stress kunnen we niet vermijden, dus moeten we er vooral mee leren omgaan. Dat is de essentie van pijler twee: innerlijke harmonie. Ook hier vindt Annamaria niets nieuws uit, maar brengt ze een aantal tools samen in haar methode. Er is *Ikigai*, de Japanse methode om een zinvol leven te leiden, dat draait rond doen wat je graag doet, wat je goed doet, waar je voor betaald kunt worden en wat goed is voor de wereld. Er is het materieel ontspullen om emotionele ballast af te werpen en er is het mentaal ontspullen van negatieve gedachten, schuld en perfectionisme. En dan is er natuurlijk

de supertool meditatie: in het moment met een stille geest bij jezelf zijn, waarvan de wetenschap al lang heeft bewezen dat dit het serotonineniveau verhoogt, ’s avonds meer melatonine doet produceren (waardoor je beter slaapt), het concentratievermogen verhoogt en leidt tot een betere emotieregulering en een groter lichaamsbewustzijn. Over al deze tools geeft Annamaria tekst en uitleg, en telkens kijkt ze wat jou het best kan helpen, zodat je aan de slag kunt.

Palazzo Di Varignana is ook een ideale setting voor natuurtherapie, het landgoed is zo’n driehonderd hectare groot, waarvan drie hectare tuinen deel uitmaken van de “Grande Giardini Italiani”, een bekend netwerk van Italiaanse tuinen. Annamaria neemt ons mee op wandeling, en combineert mindfulness met ademhalingsoefeningen en meditatie onder het motto *follow the universe*. Als apotheose leest ze een gedicht van de Perzische dichter Rumi voor. We luisteren naar vogeltjes, ruiken aan bloemen, kruiden en mos, proeven fruit en genieten van de vele kleuren. Stress voelen we hier in dit

prachtige domein niet; het allerbelangrijkste zal zijn om deze fijne methodes mee te nemen naar ons drukke leven van alledag.

Gezond moe worden

Over de derde pijler, fysieke activiteit, is Annamaria duidelijk: ‘Mensen zijn niet ontworpen om hun leven zittend achter de computer of voor de televisie te spenderen. Ons lichaam is gemaakt om in beweging te zijn én moe te worden. Als op het einde van de dag je spieren hebben gewerkt, bereik je de natuurlijke staat van een menselijk lichaam. Zelfs een minieme activiteit helpt om gezonde vermoeidheid te bereiken, maar ze moet wel fysiek zijn. Moe zijn van tv te kijken is een mentale moeheid en daarvan kunnen we moeilijk deconnecteren. Paradoxaal genoeg is er dus altijd het risico dat die mentale moeheid je ’s nachts wakker houdt.’ Dagelijkse beweging deelt ze op in vier types. Bij aerobe activiteit gebruik je je spieren met matige intensiteit, zoals bij stappen, dansen en rustig zwemmen of fietsen. Bij anaërobe »

‘Mensen zijn niet gemaakt om uren achter de computer of voor de tv te zitten, wel om in beweging te zijn. Aan het einde van de dag moeten je spieren moe zijn’



15 ACQUAVIVA-TIPS VOOR EEN GEZOND LEVEN

1. Start de ochtend met een meditatie en visualiseer je dag.
2. Leef in het heden, niet in spijt over het verleden of angst voor de toekomst.
3. Als je wakker wordt, kijk dan naar het licht, stretch je lichaam en neem een koude douche.
4. Noem dagelijks drie dingen op om dankbaar voor te zijn.
5. Experimenteer met gezonde recepten.
6. Geniet met al je zintuigen. Neem minstens 20 minuten voor elke maaltijd.
7. Wandel of stap elke dag minstens 10.000 stappen.
8. Doe regelmatig aan sport.
9. Doe ademhalingsoefeningen voor elk spannend moment en voor het slapen.
10. Spendeer veel tijd in de natuur.
11. Omring je met gezonde en positieve relaties.
12. Leer omgaan met stress.
13. Zorg voor je huid en uiterlijk als een daad van eigenliefde.
14. Doe aan digitaal detoxen.
15. Relatieveer jezelf en maak plezier.

» activiteit werk je specifiek aan het versterken van de spieren, zoals bij pilates en fitness. Stretching bevordert de flexibiliteit en verhoogt fysieke prestaties, zoals bij yoga. Tenslotte zijn er de evenwichts- en coördinatie-oefeningen. Ook hier kijkt Annamaria wat jouw lichaam nodig heeft en houdt daarbij rekening met je voorkeur (je moet het wel graag genoeg doen), leef-tijd, beschikbare tijd en doelen. Alles kun je ter plaatse uitproberen. De Methode Acquaviva is gebaseerd op chronobiologie, of beter: ben je een ochtend- of avondmens? Annamaria: ‘Het tijdschema aanpassen aan het chronotype geeft betere resultaten en bevordert de metabolische activiteit en het algemene welzijn.’

Tekorten aanvullen

Een goeie nachtrust is de meest effectieve natuurlijke *anti-aging* behandeling. 's Nachts regenereren we en heractiveren we vitale functies, de gezichtsspieren ontspannen zich, waardoor rimpelvorming wordt tegengegaan. Annamaria gebruikt *sleep tracking systems*, die de kwaliteit en kwantiteit van je slaap meten. Daarbij deelt ze een arsenaal aan technieken die slaapbevorderend werken: geleide meditatie, relaxerende massages en andere rituelen.

Tot slot is er de vijfde pijler, suppletie. In onze westerse maatschappij telen we voedsel in vervuilde bodem en worden we blootgesteld aan verontreinigde lucht. Daarom kunnen we bijna onmogelijk voldoende vitaminen, mineralen, antioxidanten uit onze voeding halen. Dat tekort kunnen we aanvullen met kruiden, verrijkt water en supplementen in pil of druppelvorm. Alweer is de persoonlijke aanpak hier belangrijk, want iedereen heeft een andere constitutie, andere noden en tekorten. Op dit gebied is Annamaria echt een wandelende encyclopedie voor wie geen vraag te veel is.



‘Stress voelen we in dit prachtige domein niet! Hopelijk lukt het ons om deze fijne methodes mee te nemen naar ons leven van alledag’

En ook al zit schoonheid vanbinnen, natuurlijk wil je er vanbuiten ook goed uitzien. In de spa van Palazzo Di Varignana kun je een uitgebreide huidanalyse laten doen. Aspecten als hydratatie, elasticiteit, talggehalte, zuurtegraad, rimpelvorming en pigmentatie worden vakkundig gemeten. Daarna krijg je een rapport dat precies aangeeft wat jouw grootste orgaan nodig heeft en wordt een herstelplan opgesteld. En uiteraard zijn al deze producten te koop in de shops van het resort.

Via de vijf pijlers biedt de Acquaviva-methode aldus een complete check-up van je lichaam en geest. Op een week tijd verdiep je je in je eigen conditie, krijg je zicht op je pijnpunten en noden en neem je persoonlijke targets mee naar huis. Maar zoals altijd moet je het echte werk zelf doen, waarbij het creëren van nieuwe dagelijkse routines belangrijk is. Afhankelijk daarvan is dit mogelijk de start van een veel gezonder leven.

En tenslotte geeft Annamaria – tussen alle schema's en adviezen in – nog deze gouden raad mee: ‘Relativeer jezelf en geniet van het leven!’ ●

PALAZZO DI VARIGNANA BIJ PUURENKAUR

Puurenkuur is sinds 2005 specialist in luxe wellnessreizen en kuurvakanties met een grote selectie van boetiekretreats, wellnessresorts en kuurhotels wereldwijd. Ervaren wellness-reisexperts adviseren je over kuurbestemmingen in Europa, Azië, Afrika, Amerika en de Indische Oceaan. Puurenkuur biedt diverse programma's aan in vijfsterrenresort Palazzo di Varignana nabij Bologna in Italië, met thema's zoals women's health, ontspanning, slaapverbetering en healthy aging. Puurenkuur boekt ook vluchten en transfers. Bij boeking van zes nachten of langer ontvang je een cadeau: een voucher ter waarde van € 75 per persoon voor de spa, plus gratis retourtransfers van de luchthaven van Verona naar het hotel.

puurenkuur.be/palazzodivarignana