

Veerkracht vinden

IN DE ITALIAANSE ALPEN

De lockdown was voor veel mensen een lastige tijd. Journalist Sarina Wijnen at haar gevoelens van stress en isolatie weg, en kwam daardoor de nodige kilo's bij. Om mentaal tot rust te komen én af te vallen, trok ze naar het wellnessretreat Villa Eden in het Italiaanse Zuid-Tirol.

Tekst: Sarina Wijnen – Foto's: Villa Eden en Sarina Wijnen



Freedom at last! Dat gaat er door me heen terwijl ik uit het raam van het vliegtuig kijk, dat vlak boven de indrukwekkende Alpen scheert. Ik schiet er zowaar vol van, boven mijn mondkapje. Want wat is het voorbije halfjaar moeilijk geweest. In het begin van de lockdown was er de angst: voor wat er met de wereld en met mij zou gebeuren. De horrorbeelden uit Italië en Spanje bezorgden me paniek, hartkloppingen en een slechte nachtrust. Naar buiten gaan, naar de supermarkt bijvoorbeeld, voelde als levensbedreigend. Pure existentiële angst, besef ik achteraf.

Toen die wegebde, kreeg ik het lastig met de isolatie van de opgelegde quarantaine. Ik woon alleen en zag soms tien dagen na elkaar geen levende ziel. Ook moest ik geplande tripjes naar andere steden en landen één voor één schrappen. Mijn angsten, eenzaamheid en gebrek aan vrijheid zorgden voor een rollercoaster van emoties. Die ik wegat met allerlei lekkers, want 'het was al moeilijk genoeg en ik had het verdiend'. Met als gevolg dat ik zes kilo bijkwam, waar ik ook niet blijer van werd.

Wel blij was ik, een paar maanden later, met het aanbod om voor dit artikel een weekje te gaan kuren in Villa Eden, een luxe wellnessretreat in het Noord-Italiaanse Merano. Intussen waren de maatregelen versoepeld en kon reizen weer volop. En na de drama's die zich in Italië hadden afgespeeld, telde het land de minste coronabesmettingen van Europa. Een mooie kans om bij te komen van alle emoties, waarvan de nasleep bij mij resulteerde in energiedips. En om een start te maken met het verliezen van die vermaleddijde extra kilo's.

Op detox-dieet

Mijn eerste uren staan in het teken van verkennen wat voor heerlijk Villa Eden te bieden heeft. Het wellnesshotel, omzoomd door de groene Italiaanse Alpen, ademt een tijdloze klasse uit. Dé eyecatcher is het zwembad in de tuin,

met adembenemend panoramisch zicht op wijngaarden en bergen. Hier simpelweg op een ligbed wat naar kijken doet wat met me. Ik voel diep hoe ik zulke weidse natuurzichten heb gemist en hoeveel deugd ze me doen.

Wat later heb ik een afspraak met dokter De Nobili, in het Longevity Medical Centre van Villa Eden. Hij vraagt me om op de weegschaal te komen staan. Confronterend, want ik blijf nog zwaarder dan ik dacht. Ook is mijn vetpercentage hoog voor mijn lichaamsbouw. Ik vertel de dokter dat ik door de kilo's mijn lichaam niet goed meer herken en me er een beetje vervreemd van voel, en dat ik me met plezier door hem opdieet laat zetten. Een biofeedbackmeting, waarbij elektrodes op verschillende plekken op je lichaam aangebracht worden, wijst dan weer uit dat mijn stressniveau hoger is dan gemiddeld. Al tonen mijn reacties op de (niet-waarneembare) elektrische schokjes dat ik bij stress wel goede coping-mechanismen heb.

Dokter De Nobili vertelt me hoe mijn kuur er deze week zal uitzien. Allereerst krijg ik vochtafdrijvende druppels, die ik vlak voor mijn ontbijt en lunch moet mengen met water en opdrinken. Volgens de dokter houd ik vooral vocht vast rond mijn buik en op mijn heupen. Verder adviseert hij me het "Super Duplex"-menu, van 1200 calorieën per dag. Dit dieet is tegelijk een detoxkuur, want je eet geen suiker en zout, en drinkt geen cafeïne, frisdrank en alcohol. 'Op die manier kick je af van ongezonde voedingsmiddelen en breng je weer rust en balans in je lichaam', legt de arts uit. 'Dat zorgt er ook voor dat je neiging tot emo-eten afneemt.' Hij voegt toe dat heel

'Ik voel diep hoe ik zulke weidse vergezichten heb gemist en hoeveel deugd ze me doen'

wat mensen tijdens de lockdown zijn gaan emo-eten. Ook in Italië, waar je enkel naar buiten mocht voor boodschappen en dus weinig beweging had, zijn mensen de nodige kilo's aangekomen, zegt hij.

Ik volg bij Villa Eden het "Remise en Forme"-programma, met twaalf uur aan behandelingen die je zelf uitkiest in samenspraak met de dokter. Na het bespreken van de onderzoeken en mijn wensen stelt dokter De Nobili me een mix voor van twee afslankende therapieën, relaxmassages, voetreflexologie, een chakra-behandeling en een sessie ademhalingsoefeningen. Op het groepsprogramma staan dan weer yoga, wandelmeditaties en aquagym. Het sleutelwoord van deze aanpak is "longevity", vertelt de dokter: een goed en lang leven. 'Door op de juiste manier te eten en je stresslevels op peil te houden, blijf je langer fysiek jong en actief, en blijft je brein langer optimaal werken', besluit hij.

Rustgevende kleuren

Tijd voor de afslankende body cast-behandeling van twee uur. Die begint met een drainerende lichaamsmassage. De masseuse wrijft, kneedt en duwt met kundige vingers en geeft extra aandacht aan de plekken waar vocht en vet zich ophopen, zoals buik en billen. Ondanks het snelle en stevige werk voel ik me tot rust komen. Vervolgens doet ze me een dunne panty om, die ze instrikt met een papje. Ze geeft aan dat dit papje heel warm wordt en intussen verhardt tot een gips, wat je stevig doet zweten en waardoor vocht maximaal

afgedreven wordt. Ze legt ook enkele dekens op me en kondigt aan dat ik een uurtje mag relaxen.

In het begin doezel ik inderdaad wat weg. Maar opeens krijg ik het benauwd: het wordt me te claustrofobisch, zo tot mijn middel in het gips en onder de dikke dekens. Heel normaal, stelt de masseuse me gerust, en ze haalt de dekens weg. Ze opent ook het raam en knipt de tenen van mijn panty. Dat voelt al beter. En wanneer ze me een nekmassage geeft, kalmeer ik helemaal. Ik vraag me onwillekeurig af of ik door de quarantaine extra gevoelig geworden ben voor "opgesloten zijn". Wat later knipt ze het gips open en toont ze me het plasje op mijn buik en onder me: het vocht dat ik tijdens deze behandeling heb verloren. Het ziet er bemoedigend uit en ik hoop dat het effect zal hebben op de weegschaal.

Op mijn programma staat ook voetreflexologie. Ik keek uit naar een ontspannende voetmassage, maar niets blijkt minder waar: het is behoorlijk pijnlijk. Vooral als de reflexologe op de achterkant van mijn tenen en op mijn voetzool drukt. 'Hypersensitiviteit van je voetzool duidt op zorgen', legt ze uit. 'En gevoelige tenen op een actieve bijnier, waar je stresshormonen worden aangemaakt.' Ik weet niet goed wat ik hiervan moet denken, of ik überhaupt in voetreflexologie geloof, maar de "diagnose" klopt wel met die van de elektrodentest. Na de voetmassage krijg ik nog een halfuurtje chromotherapie oftewel kleurentherapie, waarbij in de kamer afwisselend verschillende kleuren geprojecteerd worden. De reflexologe vertelt erna dat ze vooral rustgevende kleuren uitgekozen had: blauw, groen en violet. >>



>> De kracht van de natuur

Villa Eden staat ook bekend om zijn mindful restaurant, met verse en gezonde gerechten. Dat ik een dieet volg, merk ik hier nauwelijks. Zo neem ik als lunch een voorgerecht met kreeft Bellevue en een heerlijk sausje, en als hoofdgerecht een citroenrisotto met groene kruiden. Allemaal kleine porties, maar door de goed uitgedachte balans van proteïnen en koolhydraten, en door de geraffineerde smaken, ben ik toch voldaan. Ik probeer zelf ook mindful te eten: langzaam kauwen en bewust smullen van elke hap. Uit ervaring weet ik dat dat helpt om met een verzadigd gevoel van tafel te gaan. Ook met de omgeving ga ik tijdens de maaltijden opmerkzaam om. Ik neem vanaf het restaurantterras bewust het beeld van de weelderige bomen in de tuin en de omliggende Alpen in me op.

Omdat ik zo geniet van de mooie omgeving en daar meer van wil zien, schrijf ik me in voor de *walk and mindful meditation*, van het groepsprogramma. Ik blijf de enige deelnemer. Personal trainer Mirko meldt dat we naar de Passirio-rivier gaan. 'Je voelt de energie van de rivier of je voelt het niet', zegt hij. Ik voel het, want ik word meteen gelukkig van de blauwgroene kolkende rivier met rotsen en wouden errond. Mirko vraagt me om een oefening te doen. Ik moet luisteren naar de geluiden van een grote en kleine waterval die naast elkaar liggen en het verschil tussen beide horen. 'In ons leven moeten we ook leren luisteren naar de zachte geluiden', vertelt Mirko. 'Bijvoorbeeld naar wat ons lichaam ons zegt. Of naar de fluistergedachten van onze geest. Vaak geven zij de juiste antwoorden, maar laten we ze overstemmen door ons drukke bestaan: de grote waterval.'

Als tweede oefening wil Mirko dat ik op een bospad loop met steentjes in de grond. Volgens hem zijn we gewend om op een kunstmatig aangelegde vlakke ondergrond te lopen, maar is het heilzamer om de natuurlijke ongelijke grond onder onze voetzolen te voelen. Dat contact met de aarde doet ons aarden, aldus de personal trainer: het zorgt ervoor dat we meer tot onszelf komen en de dingen helderder gaan zien. Aan het einde van de wandeling vraagt Mirko me om te kijken naar de verschillende tinten groen van de bomen.

Inderdaad, als je erop let, is de variatie eindeloos: licht, donker, met rood in of met bruin in, en ook die tinten hebben op hun beurt veel varianten. Bij het teruglopen naar het hotel praten Mirko en ik na over hoe helend de natuur kan zijn. Ik woon in een stad, en dat zou ik niet anders willen, maar af en toe een park of bos induiken is ontzettend weldadig, herinner ik me weer.

Adem in, adem uit

Een tussentijdse afspraak bij dokter De Nobili wijst uit dat ik na een paar dagen een kilo kwijt ben. Vooral vocht weliswaar, maar ik ervaar het als motiverend. Ik vertel dat ik het wat moeilijk heb met het lichte ontbijt van het dieetplan, dat enkel fruit en yoghurt bevat. Het geeft me niet genoeg energie tot de middag en ik word er *hangry* van: knorrig doordat mijn maag knort. De arts past het dieet aan en ik mag er voortaan ook brood of muesli bij eten. Ik zal op die manier minder snel afvallen, waarschuwt hij, maar dat vind ik prima.

Lichtjes opgelucht over mijn aangepaste eetplan wacht ik in het Longevity Medical Centre op yogalerares Paula. Zij zal me een *anti-stress lesson* geven, die bestaat uit pranayama oftewel ademhalingstechnieken. We nemen plaats op twee stoelen tegenover elkaar en beginnen met een diepe inademing terwijl we onze armen naast onze lichamen omhoog brengen, waarna we diep uitademen terwijl we onze armen weer laten zakken. Vervolgens bewegen we ons boven-

'We moeten leren luisteren naar de fluistergedachten van onze geest. Vaak geven zij de juiste antwoorden'

lichaam langzaam in cirkels naar voren en achteren, op het ritme van een neusinademing en een "aah"-uitademing via de mond. Ik voel me gaandeweg steeds dieper ontspannen. Paula vertelt dat je door de combinatie van bewust ademen en zachte lichaamsbeweging in een flow komt die je hart en je geest opent. Ze raadt me aan om deze oefeningen elke dag vijf minuten te doen, als start van de dag of voor het slapengaan.

De volgende dagen zijn gevuld met de resterende behandelingen uit mijn Mise en forme-programma. Zo is er de *chakra point stimulation*, waarbij de therapeut een crème aanbrengt op zes energiepunten van mijn lichaam. Vervolgens masseert hij met een toestel deze punten, wat balans in mijn energiehuishouding moet brengen. Mijn favoriete behandeling is de *anti-stress massage* van anderhalf uur, uitgevoerd door een liefdevolle masseuse met een weldadig langzame hand. Na haar massage loop ik op wolkjes. En dan is er mijn tweede reflexologie-sessie. De plekken die eerder pijnlijk waren, zijn nu enkel nog een beetje gevoelig. Wat volgens de reflexologe betekent dat mijn eerdere stress-blokkades opgeheven zijn en de therapieën gewerkt hebben.

Lessen van de rivier

Op mijn laatste dag bezoek ik kasteel Trautmansdorff, op een kwartiertje lopen van Villa Eden. Hier verbleef de beroemde Oostenrijkse keizerin Sissi wanneer ze in Merano was om te kuren. Vooral de tuinen zijn sprookjesachtig mooi. Ik merk

opnieuw hoe na al die maanden isolatie, nieuwe zichten en indrukken me doen opleven. Voor mij hoort bij zo'n kasteeluitstapje traditioneel ook thee en iets zoets. En wanneer ik naar de menukaart van de kasteelbrasserie kijk, kan dat perfect: er is appelstrudel en Italiaans ijs. Maar tot mijn verrassing doen die me niets. Ik kan het makkelijk weerstaan. Ik beseft dat het me gelukt is om af te kicken van suiker.

Die ontwenning weerspiegelt zich ook in mijn gewicht. Op mijn eindafpraak bij dokter De Nobili blijf ik twee kilo afgevallen te zijn. Het meeste is vocht, maar ik ben ook zo'n 700 gram vet lichter. De arts raadt me aan om thuis door te gaan met het dieet: een licht ontbijt met koolhydraten, fruit en yoghurt, lunch met groenten, proteïnen en koolhydraten, en diner met enkel groenten en proteïnen. Hij adviseert me ingrediënten zoals avocado's en noten, die hij *moodfood* noemt omdat ze de aanmaak van endorfines stimuleren en je een goed gevoel geven. 'Ze zorgen er bovendien voor dat je minder de neiging tot emo-eten hebt', voegt hij toe.

Ook op mijn schema voor de laatste dag: afscheid nemen van de rivier. Na mijn wandeling met Mirko ben ik er nog een paar keer in mijn eentje geweest. Op één of andere manier oefent de rivier een bijna mystieke aantrekkingskracht op me uit. Na een tocht van een uur langs het kolkende water neem ik plaats op een bankje aan de oever. Ik denk na over een dilemma waar ik mee zit. Opeens realiseer ik me dat ik mijn twee opties kan indelen als: tegen de stroom in zwemen of met de stroom meegaan. Het is mijn ervaring en >>



‘Ik maak mentaal een lijstje met voornemens: suikerarm eten, vaker de natuur in en mijn pranayama practice weer opnemen’

geloof dat het eerste je meestal weinig brengt, behalve strijd en frustratie. En dat als dingen *meant to be* zijn, ze vanzelf gaan, dan gaat het stromen. Alleen is het me niet helder welke keuze binnen welke categorie valt. Ik zucht en zoek afleiding op mijn telefoon. Waarop ik vier Instagram-likes zie van een persoon die zich recent positief uitgesproken had over één bepaalde keuze. Ik moet lachen: oké, ik denk dat ik mijn antwoord heb. En ik bedank de rivier voor de synchroniciteit.

Aan de gate

Na een zalige week kom ik in de luchthaven weer in de coronarealiteit. Het is er dystopisch leeg, met veel gesloten loketten en winkels, nauwelijks reizigers en maar één vlucht per dag. Even schrikken, maar tegelijk voel ik me goed, licht en energiek, en heb ik zin in de toekomst. Ik ben ook vastbesloten om thuis net zo goed voor mezelf te zorgen als Villa Eden gedaan heeft. Terwijl ik aan de gate zit te wachten, maak ik mentaal een lijstje met voornemens: gezond en suikerarm blijven eten, mijn vroegere pranayama *practice* weer opnemen en vaker vroeg naar bed gaan. En ook belangrijk: af en toe de helende natuur in. Corona is een marathon en geen sprint, weet ik, en wellicht zijn we nog niet eens in de helft. Voor de winter en de misschien moeilijke tijd die eraan komt, wil ik niet meer kiezen voor wat het moment eventjes makkelijker maakt, maar voor dingen die me op lange termijn veerkracht geven. ●



LEZERSAANBIEDING

- Puurenkuur organiseert wereldwijd wellness-reizen, waarbij je kunt kiezen uit verschillende thema's zoals Yoga, Detox, Gewichtsverlies, Stress Management, Ayurveda, Fitness en Wellness Breaks. De wellness-specialist heeft recent zijn Benelux-aanbod uitgebreid met diverse themaweekends.
- Voor de programma's van Villa Eden (van minimum 1, 2, 3 of 7 nachten) kun je gebruikmaken van een speciale aanbieding: 10% korting op de kamerprijs voor alleenreizenden en een spa-giftvoucher van 60 euro per kamer. Als Psychologies-lezer krijg je bij een boeking van minimum vier nachten ook nog eens 50 euro korting, op voorwaarde dat je voor 31 januari 2021 boekt.
- Meer info: www.puurenkuur.be, meld voor de korting dat je Psychologies-lezer bent.

puur&kuur
wellness reizen
wereldwijd