

RELAXEN IN EEN  
VULKANISCH KLEIBAD

# Salute!

Voor de *beauty addict* zijn insider-adresjes en -tips van levensbelang. AM spoort ze graag voor je op. In dit nummer: Capo Milazzo, een spa op het Italiaanse eiland Vulcano, waar je vulkanische modderbaden kunt ondergaan.

BUBBELEN IN EEN KLEIBAD VAN 40°C en nagenieten in een natuurlijke sauna tussen de rotsen. Het kan op een van die zeldzame plekjes op aarde en, *lucky us*, niet eens zo ver hiervandaan. Op het Italiaanse eiland Vulcano, een van de zeven Eolische eilanden ten noorden van Sicilië in de Tyrreense Zee, kun je relaxen en kuren in een vulkanisch modderbad. Het mediterrane verveeneiland bestaat uit enkele elkaar overlappende vulkanische gedeelten en werd ooit vernoemd naar Vulcanus, de Romeinse vuurgod en naamgever van alle vulkanen wereldwijd.

## beautymineraal

Behalve pure ontspanning is zo'n natuurlijk modderbad, genaamd *fango*, ook nog eens supergezond voor het lichaam.

De kleisubstantie bestaat voornamelijk uit zwavel, ook wel *nature's beauty mineral* genoemd omdat het de bloedsomloop stimuleert en de huid voorziet van een gezonde gloed. De heilzame krachten van de vulkanische mineralen en het thermale water worden via de poriën geabsorbeerd en hebben meteen effect. Daarbij activeert de aangename temperatuur van het modderbad (rond de 40°C) de transpiratie, waardoor giftige stoffen het lichaam makkelijker kunnen verlaten en de natuurlijke mineralen uit de *fango* nog beter worden opgenomen. Het water in de ontelbare *fumaroles* (warme bubbelbaden) heeft een weldadige temperatuur, die zorgt voor de ultieme jacuzzi-sensatie. De rotsopeningen rond om het modderbad vormen een soort natuurlijke sauna's waarin je heerlijk kunt nagenieten van alle bubbels en borrels. >>

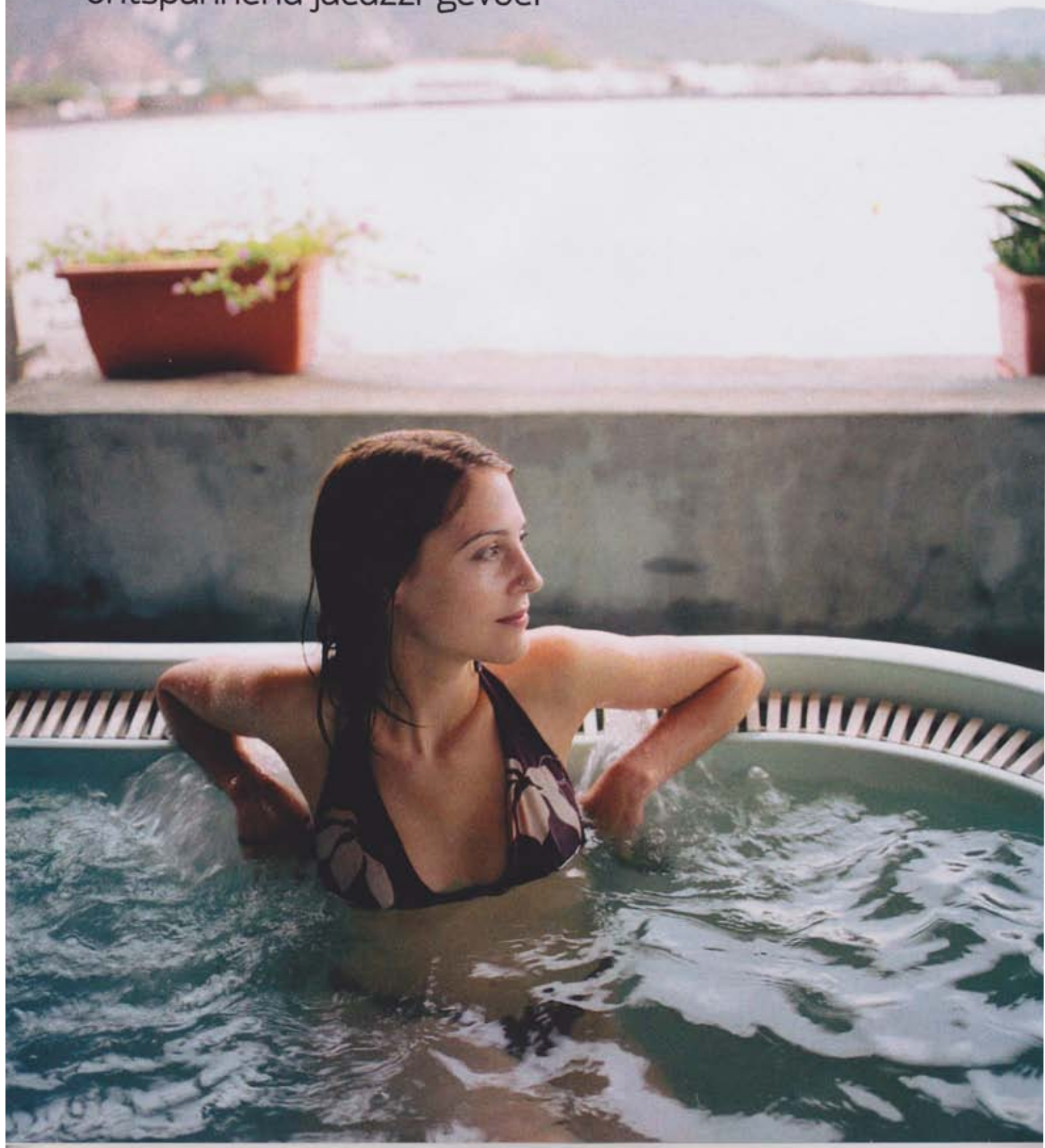




Vulcano staat op de Unesco-  
Werelderfgoedlijst, dus blijven de  
zee en de natuur ongerept



Het water in de ontelbare fumaroles heeft een weldadige temperatuur, die zorgt voor een ontspannend jacuzzi-gevoel



### babyhuidje

Het unieke natuurlijke modderbad wordt al eeuwen bezocht vanwege de geneeskrachtige werking. Naast spa-addicts, die puur voor de ontspanning komen, vinden onder andere psoriasis-, artrose en reumapatiënten en mensen met een mindere doorbloeding er verlichting. Maar ook kwaaltjes als muggebulten, verbranding door de zon en een droge of geïrriteerde huid zijn na een paar keer dompelen verholpen.

### één met de natuur

Na het bad kun je je laten verwennen met beauty-treatments en tal van massages, die variëren van de klassieke lichaamsbehandelingen tot aromatherapie, waarbij etherische oliën in de huid worden gemasseerd; door middel van een pakking krijgen ze een nog effectievere werking. Geheel in de lijn van het 'één met de natuur-gevoel' wordt bij de beauty-treatments gebruikgemaakt van de homeopathische en biologisch-dynamische producten van Dr. Hauschka. Alle behandelingen worden uitgevoerd door Nederlands sprekend, deskundig

personeel en het management is in handen van Annemarie Schokker (ja, een Nederlandse) en haar Italiaanse echtgenoot Luciano Maio, die heerlijke Siciliaanse gerechten klaarmaakt.

### wijn en dagverse vis

De absolute aanrader in het beauty-programma van Capo Milazzo is de lymfestimulatie, een gezichts- en decolletémassage met zachte penselen, die het reinigend, regulerend en genezend vermogen van de huid bevordert. Ook fijn: de shiatsu-massage, die zich richt op nek en schouders. Het is een drukpuntmassage langs de energiebanen van het lichaam waardoor de energiestroom weer helemaal in balans wordt gebracht. De maaltijden zijn eveneens een groot feest, tenminste als je van dagverse visgerechten en 'eerlijke' voeding houdt. Alle maaltijden worden namelijk bereid met de producten van Salamita, de biologisch-dynamische landbouwcoöperatie van boeren op het eiland Sicilië, van de traditionele pasta's tot aan de smaakvolle landwijn. Kortom: een en al Salute! □



### THINGS TO DO

Wie naast relaxen ook actief bezig wil zijn, volgt een body work-out als yoga en stretching die in de open lucht op een schaduwrijke terrazzo wordt gegeven. Meer sporty activiteiten: zeilen, surfen, diepzeeduiken, fietsen, of te voet de vulkanen van het eiland ontdekken. Voor info of reserveren: [capomilazzo.nl](http://capomilazzo.nl) of 020-6229889.

