



een beautyvakantie
voor lichaam en
geest

Paradijs op een vulkanisch eiland

Spoel de stress
weg in een
zwavelhoudende
fango, laat uw
huid behandelen
door specialistes
en geniet van de
prachtige natuur.
Bijtanken op het
eilandje Vulcano.



Annemarie, 57, lang blondgrijs haar, levendige bruine ogen, haalt me op van de boot in het haventje van Vulcano. In twee minuten rijden we naar Capo Milazzo, een beautycentrum en klein appartementencomplex direct aan een grote baai. Op mijn kamer staan verse knalroze bougainville, een schaal vol fruit en een koelkast met nog meer vruchten, yoghurt, melk, muesli. De komende dagen zal ik vooral heel gezond doorbrengen...

Annemarie Schokker is Hauschka-therapeute en organiseert sinds een aantal jaren

reizen naar het Italiaanse eiland Vulcano, dat drie kwartier met de boot van Sicilië ligt. Met haar man Luciano Maio verzorgt ze hier elk voor- en najaar beautyweken met fangobaden, gezichtsbehandelingen, massages, lichaamsbeweging en extra aandacht voor de inwendige mens, met maaltijden die bereid zijn met biologisch-dynamische producten.

Een borrelend bad

Gehuld in een oud badpak wandel ik met Annemarie naar de fango, vijf minuten van

het complex vandaan. Ik zie wat hoofden ronddobberen in een klein, grijswit meer-tje. De typische vulkaanlucht prikkelt mijn neus: zwavel! Onze spullen hangen we aan een houten kapstok. Je kunt hier beter niets op de grond laten liggen; die is warm, soms heet en verzadigd van de zwavel die materialen kan aantasten. Zilveren sieraden moet ik afdoen, die zouden zwart worden. Het grijze water is heerlijk warm. Overal sist en borrelt het. Na tien minuten badden haalt Annemarie onder een rots heel fijne, zachte, wittige modder vandaan en begint ▶



Het water is heerlijk warm, de behandelingen een genot

me in te smeren. Daarna gaan we voor een gat in de rots opzij van het meertje zitten. Er komt hete stoom uit, rechtstreeks uit het vulkanische gesteente. Deze eerste fangosessie duurt niet al te lang - je moet wennen aan de zwaveldampen. Sulfur (zwavel) wordt wel het belangrijkste beautymineraal genoemd. Heel veel huidklachten verdwijnen na een fangukuur. De huid gaat weer leven en voelt zacht aan. Bovendien werkt het baden ontspannend en ontgiftend.

Het is een hele belevenis om op een vulkaan te verblijven, ik voel de hete grond onder mijn voeten. Het zand en de rotsen zijn zwart en de natuur is overweldigend. Overall staan (sub)tropische planten en bomen uitbundig te bloeien (ik was er in het voorjaar): metershoge agaves, aloë's, yucca's en de beroemde kappertjesplanten van Vulcano (kappertjes zijn de bloemknoppen die nog heel klein zijn). En overall zie ik gigantische cactussen. Wat een overdaad aan leven! Hoe kan het ook anders, de vulkanische grond is immers zeer vruchtbaar. Zo'n plek moet wel gezond zijn, ook voor mensen!

Niemand heeft haast

Toen ik aankwam werd ik voorgesteld aan acht vrouwen die hier al een tijdje bivakkeren. Ze zien er gezond bruin uit en zijn allemaal enthousiast over hun verblijf, de behandelingen en het eten.

"Na een dag of twee ontstaat er altijd een groepsgevoel", vertelt Annemarie. "Je bent allemaal met hetzelfde bezig: baden in de fango, je laten verwennen met allerlei behandelingen en met z'n allen lunchen en dineren. Onvermijdelijk komen dan de verhalen en soms de emoties los. Dat schept een band. Sommigen komen hier omdat ze

overspannen zijn, anderen omdat ze hun leven anders willen aanpakken. Of om eens een heel ander soort vakantie te houden. En in ieder geval om zich heerlijk te laten verwennen."

De behandelingen zijn een genot. Niemand heeft haast: mijn gezichtsbehandeling duurt minstens twee uur! Hij bevat onder andere de ritmische Hauschka-massage, die de lymfen stimuleert en het zelfreinigende en regulerende vermogen van de huid activeert. De massage gebeurt met penselen van geitenhaar. Voor Hauschka is alles ritme: dag en nacht, eb en vloed, het kloppen van het hart...

Natuurlijk worden de behandelingen uitgevoerd met Hauschka-producten, met biologisch-dynamische ingrediënten. Volgens dr. Hauschka is het beter geen nachtcrème te gebruiken omdat de huid 's nachts afvalstoffen kwijt wil. Reinigen is dan ook belangrijk. 's Avonds om make-up te verwijderen en de huid vrij te maken voor het afvalverwerkingsproces, en 's ochtends om alle afvalstoffen te verwijderen.

Mijn gezicht voelt na ruim twee uur aangenaam aan, ontspannen zacht en stevig tegelijk.

De volgende dag krijg ik een uitgebreide massage van Sandra. Een combinatie van allerlei massagetechnieken met vooral veel shiatsu. Een mix van aromatische oliën wordt per persoon samengesteld, Sandra kiest voor mij een mix van geurige lavendel, sinaasappel en ylang ylang, die ontspant en energie geeft. En weer wordt er niet op de klok gekeken. Aan het eind van de massage slaap ik als een baby. De behandelingen worden als het even kan buiten, of bijna buiten gegeven, in de open lucht, met zicht op de zee.

Bewegen voelt goed

's Avonds als de zon al wat lager staat en het niet meer zo warm is, wordt het tijd voor bodyshape. Annemarie doet de oefeningen voor: ritmische dansbewegingen, gelukkig zonder springen en hupsen, op het terras. Het gaat haar zo te zien makkelijk af, maar Analisa, een vrolijke Deense van 61, is veruit de beste, ze beweegt als een meid van 20! Later vertelt ze dat ze dit sinds een jaar elke ochtend doet, dan word je vanzelf goed!

's Morgens vroeg gaan we met Sandra naar het strand voor chi kung-oefeningen. Langzame, gecontroleerde bewegingen waarbij de voeten stevig op de grond staan om het lichaam te ontspannen en de spieren te versterken. Best pittig. Het lijkt alsof je weinig doet, maar mijn spieren vertellen na een halfuur een ander verhaal! Prima oefeningen om je evenwicht te trainen. Mijn spieren mogen bijkomen in de prachtige Turkse sauna en in het bubbelbad met water dat warm (tussen de 30 en 40 °C) uit de grond komt, boordevol mineralen, natuurlijk zwavel, maar ook ijzer en veel zout.

Smullen zonder schuld

Het eten smaakt me bijzonder goed. Alles is van biologisch-dynamische oorsprong en afkomstig van de Salamita Coöperatie in Barcellona op Sicilië. Luciano bereidt alle gerechten met veel liefde en toewijding. Er komen wel vijf, zes verschillende schotels op tafel met groenten als artisjokken, tuinboontjes, smultomaatjes, gegrilde aubergines, linzen, rucola met pecorino, en garnalen, mosselen, zwaardvis... elke dag weer wat anders. Supergezond, Ik smul! We eten met z'n allen aan een lange tafel. De wijn smaakt heerlijk. En dan pakt Luciano zijn gitaar en zingt Siciliaanse volksliedjes... •

