

BEAUTIFUL THAILAND

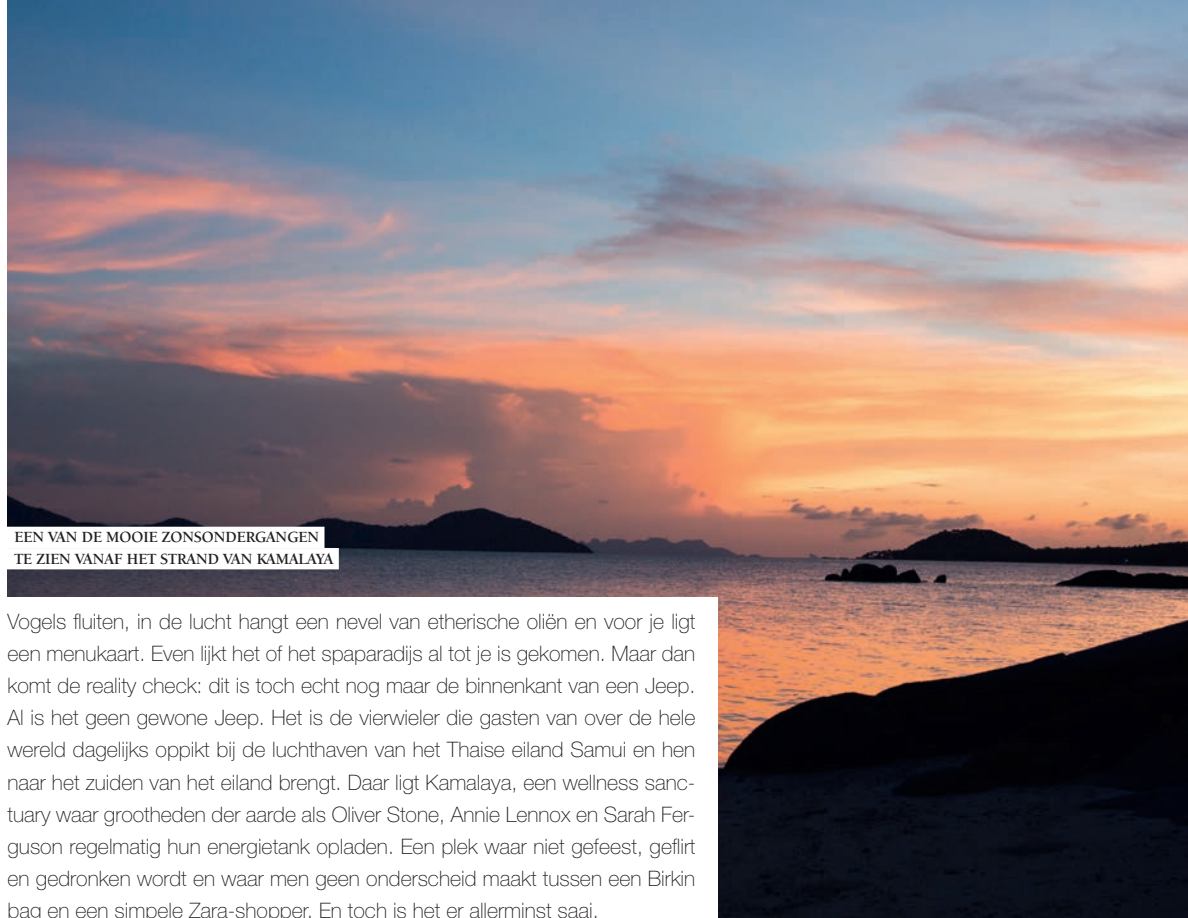
ALS ER EEN PLEK IS WAAR MEN WEET WAT GOED IS VOOR DE MENS, DAN IS HET WELLNESS SANCTUARY KAMALAYA. SUPERFOODS, UITGEBREIDE BEAUTYPROGRAMMA'S EN DE NODIGE KENNIS VAN ZAKEN OM OOK DE PSYCHE WEER OP HET RECHTE PAD TE KRIJGEN. HET IS ER. TALKIES GING OP ONDERZOEK.



TEKST: KARLJN VISSER FOTOGRAFIE: ESTER GEBUIS

Go coconuts

EEN ANDERE FIJNE BIJKOMSTIGHEID VAN HET TROPISCHE KLIMAAT EN VRUCHTBARE GROND ZIJN DE KOKOSNOTEN DIE VOLOP GROEIEN OP SAMUI. HET WATER IN DE KOKOSNOOT IS BIJZONDER HYDRATEREND VOOR DE CELLEN IN HET LICHAAM EN STAAT QUA ELEKTROLYTISCHE WAARDE GELIJK AAN DAT VAN ONS BLOEDPLASMA. HET IS DAAROM OOK NIET VREEMD DAT IN TIJDEN VAN OORLOG OF HONGERSNOOD KOKOSWATER WERD GEBRUIKT ALS VERVANGEND BLOEDPLASMA, DAT TOEGEDIEND WERD VIA EEN INFUUS. DRINK HET CALORIEARME WATER UIT DE JONGE KOKOSNOTEN DUS ZO VAAK MOGELIJK.



EEN VAN DE MOOIE ZONSONDERGANGEN TE ZIEN VANAF HET STRAND VAN KAMALAYA

Vogels fluiten, in de lucht hangt een nevel van etherische oliën en voor je ligt een menukaart. Even lijkt het of het spaparadijs al tot je is gekomen. Maar dan komt de reality check: dit is toch echt nog maar de binnenkant van een Jeep. Al is het geen gewone Jeep. Het is de vierwieler die gasten van over de hele wereld dagelijks oppikt bij de luchthaven van het Thaise eiland Samui en hen naar het zuiden van het eiland brengt. Daar ligt Kamalaya, een wellness sanctuary waar grootheden der aarde als Oliver Stone, Annie Lennox en Sarah Ferguson regelmatig hun energietank opladen. Een plek waar niet gefeest, geflirt en gedronken wordt en waar men geen onderscheid maakt tussen een Birkin bag en een simpele Zara-shopper. En toch is het er allerminst saai.

MEDITEREN IN EEN GROT

Het sprookje begint in 1982, wanneer John en Karina Stewart elkaar ontmoeten in de jungles van het Himalaya gebergte. De twee hadden gelijk een klik vanwege hun gezamenlijke interesse in gezondheid, alternatieve geneeswijzen en schoonheid die verder reikt dan een nieuwe kleur lipgloss. Karina is arts in Chinese geneeswijzen, John bouwde een ashram in India en specialiseerde zich in yoga. Het inmiddels getrouwde stel ontdekt in 2003 een heuvel aan de tropische kustlijn van Samui met een bijzondere energie. Nog niet wetende dat deze heuvel ooit als escape zou dienen voor velen, vond het echtpaar hierin een grot waar door de eeuwen gemediteerd werd door monniken. Sinds 2005 is de grot het kloppende hart van Kamalaya, oftewel het koninkrijk van de Lotus, dat inmiddels is uitgegroeid tot een internationaal beauty- en gezondheidsresort waar de rich and famous elkaar ontmoeten. Wat hen bindt? Zij zijn allen op zoek naar hun ware zelf. Hoe? Simpel. Denk aan twee tot drie spabehandelingen per dag, healthy smoothies, coachingssessies, beauty treatments, suikervrije maaltijden en ultieme luxe in de vorm van een vijfsterrenservice.



DE VILLA'S LIGGEN VERSCHOLEN TUSSEN DE PALMBOMEN WAARDOOR HET LIJKT OF JE DE ENIGE BENT IN HET RESORT

EEN PLEK
WAAR NIET
GEFEEST,
GEFLIRT EN
GEDRON-
KEN WORDT
EN WAAR
MEN GEEN
ONDER-
SCHEID
MAAKT
TUSSEN
EEN BIRKIN
BAGEN
EEN SIMPELE
ZARA-
SHOPPER

LIEKE VAN LEXMOND KEERDE ONLANGS VOOR DE VIERDE KEER TERUG NAAR KAMALAYA EN BEHOORT INMIDDELS TOT DE 'RESIDENTS'. 'MAGISCH. DAT IS HOE IK ME VOEL ALS IK IN KAMALAYA BEN. VOOR MIJ IS HET EEN VAN DE MEEST INSPIRERENDE PLEKKEN OM EVEN TOT MEZELF TE KOMEN. GOED VOOR MIJN GEZONDHEID EN IK MAAK MIJN PERSOONLIJKE BALANS OP ONDER SUPPORT VAN DE BESTE THERAPEUTEN.'



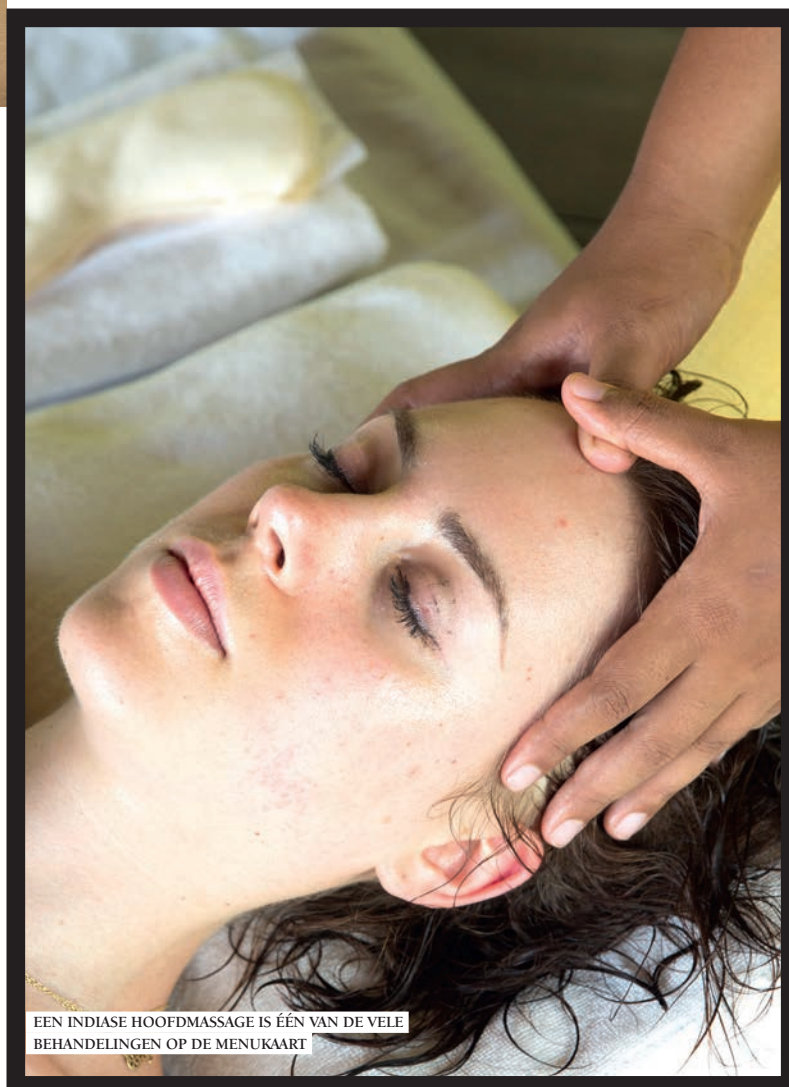
DE PIER BIJ FISHERMAN'S VILLAGE OP KOH SAMUI IS VOORAL POPULAIR OP VRIJDAGAVOND TIJDENS DE WEKELIJKSE MARKT, MET TYPISCH THAISE SNUISTERIJEN EN ETEN OP STRAAT. ONZE FAVORIET: STYLISH SLABESTEK GEMAAKT VAN KOKOSNOTEN



'VEEL VAN ONZE GASTEN
KOMEN EENS IN DE TWEE
JAAR TERUG VOOR EEN
TIENDAAGS VERBLIJF
OM EVEN VOLLEDIG
LOS TE KOMEN VAN HET
DAGELIJKS LEVEN'



KAMALAYA BESCHIKT OVER EEN PRIVÉSTRAND WAAR JONGE KOKOSNOTEN MET HUN HYDRATERENDE WATER AF EN AAN WORDEN GESERVEERD AAN DE GASTEN



EEN INDIASE HOOFDMASSAGE IS ÉÉN VAN DE VELE BEHANDELINGEN OP DE MENUKAART

WELLNESS OP MAAT

Na het inchecken volgt een consult met een arts. In een half uur worden kleine kwalen, gebrek aan energie, stressfactoren en emotionele blokkades doorgenomen. Hier wordt vervolgens een tailor made behandelprogramma op afgestemd. Maar er zijn ook bestaande succesvol bewezen wellnessprogramma's zoals Ideal Weight, Sleep Enhancement, Yoga, Detox, Optimal Fitness en Asian Bliss. Naast de programma's heb je de keus om gedurende de dag lessen van yoga tot stretching en van pilates tot Qi Gong te volgen. Het Asian Bliss programma is het meest populair en gericht op beauty en ontspanning. Aan de andere kant van het spectrum bevindt zich het detoxprogramma. Tijdens deze kuur eet de gast gedurende zijn verblijf alleen gerechten van de speciale detoxkaart. Regelmatig komen allergieën aan het licht wanneer iemand een langere periode geen gluten of lactose tot zich neemt. Naast het verlies van gifstoffen en gewicht komen er opgekropte emoties vrij. Gelukkig heeft Kamalaya een team van experts in huis dat ook de psyche in balans brengt (mocht de villa met zeezicht en prachtig onderhouden flora door een twintigtal in stijl geklede

tuinmannen niet genoeg troost bieden). Een uur praten met een astroloog, hypnotherapeut of acupuncturist doet echter wonderen. Net als een plateau zelfgemaakte chocolate chip cookies. Deze staan echter niet op de kaart, want, niet detoxverantwoord. Maar na dagen overleven zonder suikers schreeuwt het lichaam om het gevaarlijke zoethoudertje. Kijk de vriendelijke bediening lief aan en hoop dat net die ene serveerster vooral niet op de hoogte is van je detoxprogramma.



HET TERRAS VAN LEBUA MOET JE GEZIEN HEBBEN; DE HOOGSTE SKYBAR VAN BANGKOK MET INDRIJKWEKKEND PANORAMA



VOLGENS DE THAI KAN HET ETEN NIET SPICY GENOEG ZIJN, OOK AL SLAAN DE VLAMMEN UIT JE OREN...

Adresboek Bangkok

VOORDAT HET KUREN OFFICIEEL BEGINT EN HET OM DE BINNENKANT DRAAIT, IS EEN PIT-STOP MAKEN IN HET BRUISENDE BANGKOK EEN AANRADER. DEZE METROPOOL STAAT INTERNATIONAAL STEVIG OP DE KAART - ZEKER NA HET SUCCES VAN THE HANGOVER II MET BANGKOK ALS SPEELVELD - EN WORDT NIET VOOR NIETS REGELMATIG BETITELD ALS 'NEW YORK VAN HET OOSTEN'. SHOPPEN, DINEREN EN UITGAAN OP TOPNIVEAU, MET OP DE ACHTERGROND HET TRADITIONELE KONINKLIJK PALEIS EN DE WHAT PHO TEMPEL MAKEN BANGKOK TOT EEN UNIEKE BELEVENIS WAAR OOST EN WEST SAMENKOMEN. 'DE AFGELOPEN TIJD IS HET AANTAL TOERISTEN DAT HIER KOMT ENORM GESTEGEN', VERTELT KARN PUNTUHONG (31), INTERNATIONAAL PR-MANAGER VAN HET MANDARIN ORIENTAL HOTEL IN BANGKOK. 'DE SFEER WAS EEN JAAR OF TIEN GELEDEN MEER LAID-BACK.' TOCH HEEFT DE STROOM AAN EXPATS, STUDENTEN EN VAKANTIEGANGERS NIET ALLEEN VOOR EEN MEER COMMERCIEEL STRAATBEELD GEZORGD, WAARIN INTERNATIONALE KETENS GRAAG VAN ZICH LATEN HOREN OP METERSLANGE BILLBOARDS. 'DE THAI ZIJN STERK IN HET BEHOUDEN VAN HUN EIGEN CULTUUR. DAT ZIE JE TERUG IN ONZE EETGEWOONTES DIE ONVERANDERD BLIJVEN. EN HET FEIT DAT DE OVERHEID BIJVOORBEELD DE PROMOTIE RONDOM ONS EXPORTPRODUCT ZIJDE STIMULEERT DOOR HET NIEUWE QUEEN SIRIKIT MUSEUM TE OPENEN (QUEENSIRIKITMUSEUMOFTEXTILES.ORG).' IN HAAR VRIJE TIJD GAAT KARN GRAAG NAAR HET LUMPINI PARK OM TE ONTSPANNEN. 'IN DE VROEGE OCHTENDUREN DOET MEN HIER IN GROTE GETALE AAN TAI CHI EN ANDERE OOSTERSE SPORTEN DIE DE LEVENSENERGIE IN HET LICHAAM SNELLER DOEN LATEN STROMEN.' EXPATS EN DE INTERNATIONALE JETSET LATEN 'S AVONDEN HUN ZWARTE KAARTEN GRAAG WAPPEREN IN HIGH-END ROOFTOPBARS ZOALS SIROCCO (IN DE LEBUA STATE TOWER), VERTIGO (BANYAN TREE HOTEL) EN THREE SIXTY (HILTON HOTEL). 'ZELF BEN IK GEK OP RESTAURANTS ALS HYDE & SEEK (HYDEANDSEEK.COM) EN TALING PING (TALINGPLING.COM). WANNEER IK IN MIJN VRIJE UREN WIL SHOPPEN GA IK NAAR SIAM PARAGON OF CENTRAL WORLD WAAR ZE ALLE MERKEN - VAN CHANEL TOT PRADA EN VAN ZARA TOT HERMÈS - ONDER ÉÉN DAK HEBBEN. OOK GA IK REGELMATIG LANGS BIJ H-GALLERY, EEN VAN DE MEEST GERENOMMEERDE KUNSTGALERIEËN IN BANGKOK (HGALLERYBKK.COM) OM INSPIRATIE OP TE DOEN. VERGEET NIET LANGS TE GAAN IN SHOPPING MALL CENTRAL WORLD WAAR EEN FIJNE GEURKAARSENBOUQUET ZIT. DE KAARSEN VAN BSAB ZIJN GEMAAKT VAN ORGANIC SOJAWAX EN OLIËN.' (EN GELUKKIG SINDS KORT OOK IN NEDERLAND VERKRIJGBAAR VIA BSAB.NL). DAT EEN EXCURSIE DOOR DE STAD NET ZO GOED OP DE FIETS EN PER LONG-TAIL BOOT KAN, BEWIJST DE NEDERLANDSE ONDERNEMING CO VAN KESSEL (COVANKESSEL.COM) WELKE HARD BEZIG IS AZIË TE VEROVEREN MET HAAR TOCHTEN. TIP: BOEK DE FIETSTOCHT OM 7.00 UUR IN VERBAND MET DE HITTE LATER OP DE DAG. OVERNACHTEN KAN IN BANGKOK VAN BUDGET-PROOF TOT SUPER-DE-LUXE. PROBEER HET TRENDY W HOTEL (VANAF €140 PER NACHT, STARWOODHOTELS.COM) OF GA VOOR EEN CLASSICAL ASIAN TOUCH IN HET MANDARIN ORIENTAL HOTEL (VANAF €280 PER NACHT, MANDARINORIENTAL.COM).



IN HET DRUKKE STRAATBEELD VAN BANGKOK ZIJN DE KNALROZE TAXI'S EYE CATCHERS



NEEM EEN VERKOELENDE DUIK IN DEZE OASE, HET ZWEMBAD VAN KAMALAYA



HET IS NIET VREEMD ALLEEN AF TE REIZEN NAAR DE WELLNESS SANCTUARY. EEN DINNER FOR ONE HAALT JE WEG UIT DE DAGELIJKE SLEUR VAN PRIKKELS EN COMMUNICATIE

NAGELS LAKKEN OP DE BERG

De spa van Kamalaya is het kloppende hart van het retreat. Na een steile klim omhoog staat er een rij behandelend therapeuten klaar met lemon tea en ginger drink om verkoeling te bieden voor je behandeling. Het Asian Bliss programma is gefocust op relaxen, dat veel fijne massages betekent. De etherische oliën die gebruikt worden bij onder andere de Thaise, hoofd-, hand- en voetmassages voeden de huid en prikkelen alle zintuigen. Vergeet vooral niet een Shirodhara behandeling te ondergaan. In dit Ayurvedische ritueel laat de therapeut druppels olie op je voorhoofd (lees: derde oog) vallen en dat zorgt voor een extreem rustgevend effect. Niet voor niets wordt deze behandeling regelmatig toegepast in psychiatrische instellingen. De beauty treatments zijn al even indrukwekkend als de behandelingen die meer op de binnenkant van het lichaam gericht zijn. Een pedicure bestaat gemiddeld 90 minuten aan het voetenwerk. Vanuit een relaxte ligstoel op grote hoogte zie je de zee, zon en palmbomen terwijl een beautyexpert aan je tenen kriebelt onder begeleiding van de vogels en insecten als achtergrondkoor. De facials, scalp treatments en lichaamsbehandelingen worden uitgevoerd met organic producten van het exclusieve merk Sodashi.



DE RIJKE THAISE STOFFEN ZIJN EEN LUST VOOR HET OOG



ZO KAN HET OOK; EEN PEDICUREBEHANDELING KRIJGEN VANUIT EEN LIGSTOEL BOVENOP EEN BERGTOP



DE TOEGANGSPOORT NAAR HET 'RIJK VAN DE LOTUS'
ZIE JE TERUG IN VERSCHILLENDE SYMBOLEN



THAILAND IS HET LAND VAN DE 'SMILING
FACES' EN DAT BEWIJST DIT CHARMANTE
MEISJE OP DE BINNENPLAATS VAN JIM
THOMPSON'S HOUSE IN BANGKOK

COME BACK

De meeste gasten laten het niet bij één bezoek aan Kamalaya. 'Veel van onze gasten komen eens in de twee jaar terug voor een tiendaags verblijf om even volledig los te komen van het dagelijks leven. Het bijzondere van ons retreat is dat we aandacht hebben voor body, mind en soul', vertelt pr-manager Sophie Barrett (31). Zij vervulde haar pr-functie voor diverse luxe merken in Londen voor de rust van het eiland. 'Ik miste een bepaalde diepgang en bezinning, waar mensen die bij ons komen juist mee bezig zijn. Na afloop van een verblijf geven we onze gasten veel adviezen over voeding en een gezonde levensstijl mee naar huis. Het geeft mij voldoening mensen zo te zien opknappen'. En inderdaad, een opknopbeurt op z'n tijd is geen overbodige luxe. Met een beetje hulp uit het verre oosten komen we een heel eind. **TI**



KRUIDEN EN SPECERIJEN ZIJN DE BASIS VAN DE HEERLIJKE
EN GEZONDE GERECHTEN UIT DE KEUKEN VAN KAMALAYA

Ook naar Kamalaya?

TALKIES VLOOG MET CATHAY PACIFIC (€737, CATHAYPACIFIC.COM) VIA HONGKONG NAAR BANGKOK. DE BINNENLANDSE VLUCHT NAAR KOH SAMUI BOEKTEN WE BIJ BANGKOK AIRWAYS (€250, BANGKOKAIR.COM). ER ZIJN MOGELIJKHEDEN NAAR SAMUI AF TE REIZEN PER FERRY (LOMPRAYAH.COM). REKEN ECHTER WEL OP EXTRA REISTIJD EN RUGKLACHTEN VANWEGE EEN HOOP GESJOUW MET KOFFERS. EEN VERBLIJF IN KAMALAYA BOEK JE VIA PUURENKUUR.NL OF RECHTSTREEKS BIJ KAMALAYA.COM. EEN 8-DAAGS KUURPROGRAMMA IS BESCHIKBAAR VANAF €2.000. DE BESTE TIJD OM NAAR THAILAND TE REIZEN IS IN DECEMBER EN JANUARI.