



WELLNESS BREAK

KAMALAYA KOH SAMUI



'Feel life's potential'

Je beste zelf zijn, dat wil iedereen. En eenmaal per jaar resetten, op wat voor manier dan ook, is een goed begin. Daarom stortte Society World's Ilonka Brands zich afgelopen december vol overgave op een 7-daags Comprehensive Detox Programma om zo lichaam & geest te reinigen. Het natuurlijke ontgiftingsproces van je lichaam wordt geholpen door middel van een uitgebalanceerde therapie met een strikt detox dieet met lichte biologische maaltijden, supplementen, proteïne shakes, lymfedrainage therapie, Chi Nei Tsang (buik)massages, body scrubs, lichaamspakkingen, infrarood sauna, darmspoelingen, yoga, meditatie en... rust. Veel rust. Bij het iconische KAMALAYA op het Thaise palmeiland Koh Samui, zat Ilonka he-le-maal goed.

PREPPING FOR DETOX

'Dag!' Koffie, suiker, alcohol, bewerkte koolhydraten, zuivel, vlees, vis, eieren en bewerkte- en gebakken voeding. En, 'Hallo!' Verse groenten, fruit en kruiden, granen, noten, zaden, linzen, olijfolie, groene thee en water. Twee weken voor mijn intake bij mijn natuurgeneeskundige van KAMALAYA Koh Samui ben ik al begonnen met de voorbereiding voor mijn ultieme detox weekje om zo een overdaad aan toxische stoffen af te voeren. Ha, dit pure dieet kost me totaal geen moeite en ik voel me nu al energiever. Een eyeopener.

Nadat ik ben ingecheckt in mijn schitterende KAMALAYA villa, gelegen op een tropische groene berg met uitzicht over de Golf van Thailand, krijg ik een korte gezondheidscheck en een elektronische meting, een Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA), in het Wellness Centre. BMI, hydratatie, bloeddruk; het is gelukkig allemaal perfect, volgens mijn natuurgeneeskundige. Ik geef aan dat mijn doel van deze week is om me weer helemaal fit & energiek te voelen en meer te leren over gezonde voeding. En als we daarna mijn detox schema voor de komende week doornemen, denk ik hardop: 'Oké, ik ga me hier niet vervelen.' Meerdere behandelingen en drie zalige detox maaltijden per dag, gaan me bezighouden. Ik heb ook zin in het holistische randprogramma (denk: yoga, meditatie, koken, lezingen). Het enige waar ik van moet afkicken, merk ik, is de digi-detox die sterk wordt aanbevolen. Hup, geen afleiding van het thuisfront en ook de ellende in de wereld een weekje van je afzetten. Televisie en kranten vind je eventueel in de bibliotheek. Dus ik laat tijdens mijn verdere verblijf de iPhone en iPad dapper onaangeroerd in de villa liggen. Het is hier echt niet bon ton om je gadgets überhaupt ergens zichtbaar in een gemeenschappelijke ruimte te gebruiken. Wat een verademing! Hier ga ik straks, terug in Nederland, zeker zoveel mogelijk mee door, neem ik mezelf voor.



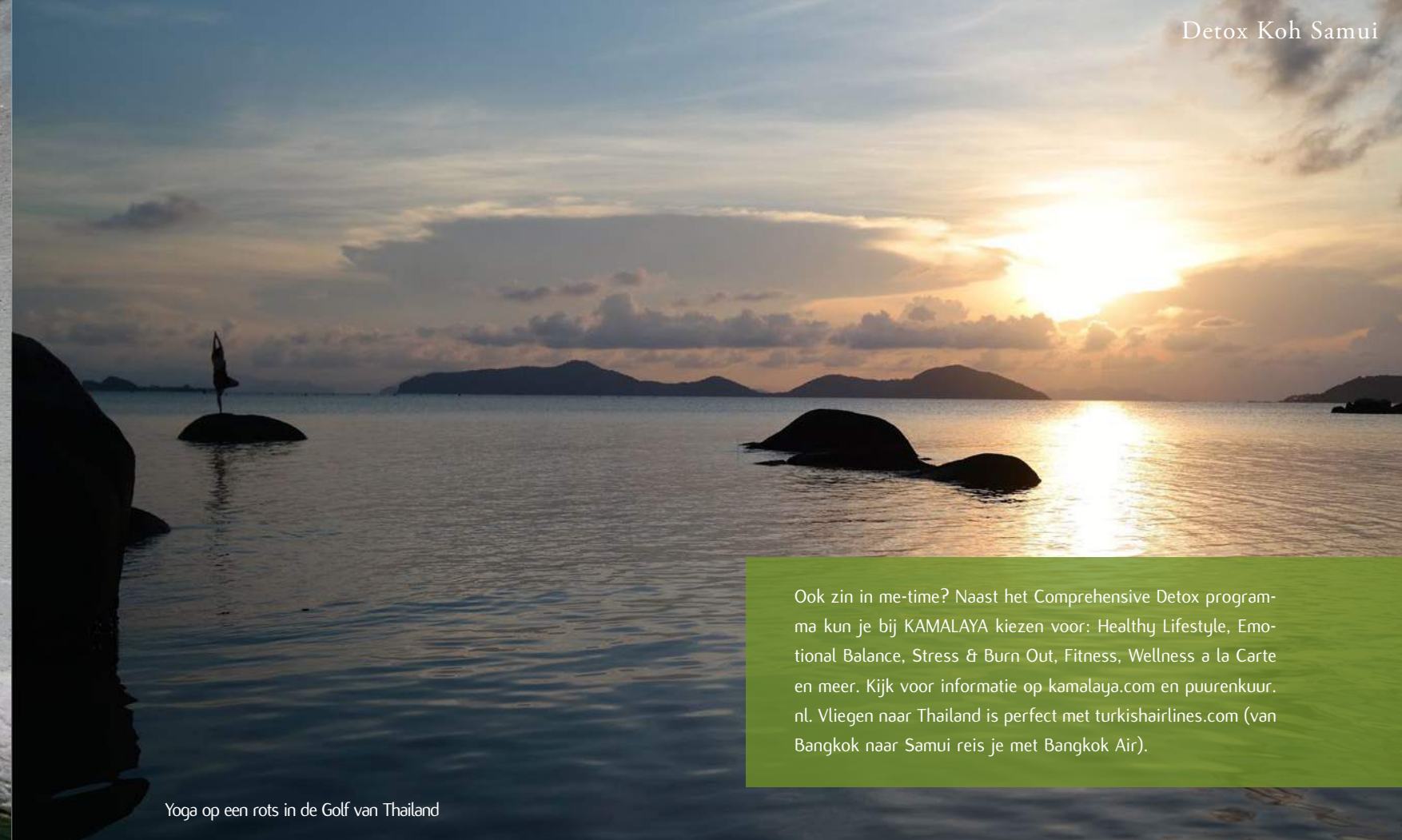
Wellness behandelingen in de holistische spa



Behandeling met kruiden compressen, Thaise-stijl



KAMALAYA detox cuisine



Ook zin in me-time? Naast het Comprehensive Detox programma kun je bij KAMALAYA kiezen voor: Healthy Lifestyle, Emotional Balance, Stress & Burn Out, Fitness, Wellness a la Carte en meer. Kijk voor informatie op kamalaya.com en puurenkuur.nl. Vliegen naar Thailand is perfect met turkishairlines.com (van Bangkok naar Samui reis je met Bangkok Air).

Yoga op een rots in de Golf van Thailand

Je beste zelf worden, dat is hier goed te doen'



BLOTE VOETEN LUXE

Als ik dit schrijf, is het alweer mijn laatste avond bij KAMALAYA. Ik heb eerder ge-detoxt, in de vorm van (sap)vasten, gewoon in m'n hometown Amsterdam. Deze vorm, een superluxe kuurreis met alles erop-en-eraan en weg van alles-en-iedereen, is nieuw voor me. Nu pas valt het me op hoe moe ik eigenlijk was zo aan het eind van het jaar. Je bent toch gewend om maar door te denderen. Hoe zelig is het om 24/7 veel aandacht te krijgen en echt aandacht en tijd voor mezelf en m'n omgeving te hebben. Dat went snel, kan ik je vertellen. Van een vroege yoga les, ontbijten met vers kokossap, tropisch fruit en verschillende zaden in het openlucht restaurant en de deskun-

dige therapeuten voor de massages en behandelingen, tot de leuke gesprekken over voeding met wildvreemden tijdens een detox kookworkshop van KAMALAYA's Chef, een onverwacht concert en relaxen op een comfortabele beach lounger op het privéstrand en de zon onder zien gaan. Al-les is hier even fijn. Het maakt dat je moeiteloos ontgift en ontspant, terwijl je een fantastische tijd hebt. Na een week, voel ik me energiever, relaxter en positiever; eigenlijk ben ik mezelf. Je snapt dat dit voor mij een nieuw begin is, want zo wil ik me altijd voelen.



Openlucht behandelkamer