



# Ontslakken AAN ZEE

Op vakantie gaan én aan je gezondheid werken. En dan ook nog in een kuuroord dat vernoemd is naar haar favoriete champagnecocktail: de Mimosa. Het lijkt VROUW-journalist Sabine Leenhouts ideaal. Maar... waar blijven die cocktails nou?

tekst **SABINE LEENHOUTS** fotografie **FERIET TUNC**

Vlak voor mijn vertrek naar het kuuroord in Portugal krijg ik een mailtje van de Vlaamse eigenaresse Karin Bosman. *Hallo aanstaande gast, het is bijna zover! Je komt naar Vila Mimosa, waar we klaarstaan om je een fijne en gezonde vakantie te bezorgen. De sfeer bij ons is heel ongedwongen. We zullen je zeker motiveren deel te nemen aan alle activiteiten, maar je bent ook vrij om bijvoorbeeld lekker naar het strand te gaan, of een boekje te lezen wanneer jij daar behoefte aan hebt!*

Heel eerlijk gezegd voel ik lichte tegenzin. Vakanties zijn voor mij óf actief óf ontzettend lui, maar altijd staan ze in het teken van lekker eten en drinken in het land dat ik bezoek. En de streek waar ik nu naartoe ga, staat bekend om haar fantastische visgerecht Cataplana de Marisco, het taartje Pastel de Nata en Caracois, slakken. Maar het enige slakken dat ik ga doen, is

'ontslakken'. Maar goed, mijn gezondheid is ook belangrijk en wie kan er nou zeggen dat ze een paar dagen op vakantie mag voor het werk? En dan ook nog luieren, want ik moet het wel echt meemaken, anders kan ik het u niet vertellen. Dus, ik máák zin!

In Portugal ga ik het sapvastprogramma volgen. Daardoor zal mijn lijf ontgiften, krijg ik meer energie en zal ik zelfs gewicht kunnen verliezen. Om mijn lichaam hierop voor te bereiden, bouw ik in de aanloop naar mijn vertrek koffie, thee en alcohol af. Eet ik geen koolhydraten, dierlijke vetten en probeer ook zo weinig mogelijk zout te gebruiken. Ook drink ik iedere ochtend een glas warm water met citroen om mijn darmen na de nacht te stimuleren. Na een week ben ik al anderhalve kilo lichter. Zo snel kan dat dus gaan. Afvallen is voor de meeste sapvast-vakantiegers niet het

belangrijkste, heeft Karen me tijdens ons voorgesprek al uitgelegd: de meeste gasten komen voor de ontspanning en om weer in balans te komen.

Normaal gesproken arriveren de gasten dus allemaal op vrijdag, maar door mijn drukke werkschema arriveer ik pas na het weekend. Wat mij betreft geen probleem, want ik was thuis al begonnen met vasten. Dat viel me best zwaar, want ik werkte gewoon door en maakte lange dagen zonder dat ik vast voedsel binnenkreeg. Nu begrijp ik pas goed dat het wel heel prettig is om dit programma te volgen als je lekker in een hotel bent en verder niet druk hoeft te zijn met werk, gezin of andere dagelijkse beslommeringen. Zeker de eerste twee dagen kosten een hoop energie en ik was zo slap als een vaatdoek.

Vila Mimosa ligt in het kustplaatsje Galé, een kleine tien autominuten westelijk van



Ondanks het afzien (een week geen vast voedsel), is het hier wél genieten.



Sabine heeft energie genoeg om lekker te bewegen onder leiding van Filipe.



Albufeira in de prachtige Algarve. Als ik laat in de middag arriveer, ontmoet ik de andere gasten: negen vrouwen en één man. Verbeeld ik het me of bekijken ze me met argusogen? Alsof men zich afvraagt of ik nog een hamburgertje weg heb zitten tikken op de luchthaven. Ik begrijp het wel: ik heb ook honger, ben net zo leeg als zij. De tafel staat gedekt voor het avondmaal en het ruikt in de huiskamer een beetje naar broccoli. Aan de aankleding van de tafel valt niet af te lezen dat er amper gegeten wordt. Er liggen prachtige houten place-mats, bestek en servetten. Er is veel aandacht aan besteed. Iemand luidt een bel en de andere tien gasten komen nu ook naar beneden. De Engelse kokkin vertelt dat ze met een basis van olijfolie, ui en knoflook een broccoli-courgettesoep heeft gemaakt. Het smaakt me prima.

Aan tafel leer ik een aantal van de gasten een beetje kennen. James (33), de enige man in het gezelschap, hoopt in de acht dagen dat hij hier is toch wel een beginnetje te maken aan het verliezen van 10 kilo's. Hella (45) had op haar veertigste al een hartinfarct en sindsdien komt ze hier. "Die hartaanval was een enorme *wake-up call* en sindsdien ben ik mijn leven anders gaan inrichten. Ik viel 20 kilo af, ben lid geworden van een wandelgroep en heb een hoop *soulsearching* gedaan. Via een collega kwam ik hier terecht. Niet om af te vallen, maar om in acht dagen tijd weer helemaal terug naar mijn eigen basis te gaan. Mediteren, meer bewegen, eten even ondergeschikt maken aan al het mooie wat je lichaam te bieden heeft. Dit is een cadeautje aan mezelf."

### LESJE BODYSHAPE

Het klinkt mij allemaal wat zweverig in de oren, maar ik heb nog helemaal niet mee-gedaan aan de rest van het programma. Daar komt de volgende ochtend verandering in. Om 7.00 uur word ik gewekt en een half uurtje later meet instructeur Filipe mijn bloeddruk. De vriendelijke kleine Portugees vertelt dat hij alweer zes jaar voor dit hotel werkt. Hij belooft me dat ik na de ochtendstretch zal genieten van de ▶

wandeling die gepland staat. "Want hier vind je echt de mooiste zeezichten van Portugal!" Hij krijgt geen ongelijk. De kust is hier nog niet ten prooi gevallen aan het massatoerisme en de prachtige natuur is inderdaad adembenemend.

Na de wandeling ontbijten we. Die ochtend bestaat dat uit een sapje van ananas en brocolistronken. Dat smaakt zoals het klinkt. Ik drink ook nog een paar koppen kruidenthee. Er staan talloze potjes met kruiden voor de gasten om te gebruiken en het is lekker om tussen de 'maaltijden' door iets naar binnen te krijgen met een smaakje.

Tussen het ontbijt en de lunch staat een lesje bodyshape op de agenda. Op een prima vol te houden tempo brengt iedereen het lijf in beweging.

De Engelse Patricia (54) zucht en steunt. Het valt haar zwaar, want sporten doet ze thuis namelijk amper. Ze heeft het, volgens eigen zeggen, veel te druk met het runnen van haar bedrijf. "Ik ben hier nu voor de achtste keer. Het fijnste vind ik dat ze ons als kinderen behandelen. In tegenstelling tot in mijn dagelijkse leven hoef ik helemaal nergens aan te denken, en als ik iets moet doen, gaat er een bel."

### SHOPPEN IN DE STAD

Ook de lunch is weer een sapje: avocado, peterselie, selderij en sinaasappel. Lekker wel. De honger is inmiddels ook weg. Ondanks de minimale inname van voedsel voel ik me best fit. Fit genoeg om ook nog een paar baantjes in het zwembad te trekken voordat ik me overgeef aan de helende handen van masseur Marc. Hij is reiki-grootmeester, hooggevoelig en gespecialiseerd in het vinden van oorzaken en symptomen via drukpuntmassage en handoplegging. En ik mag een uurtje op zijn behandelafel liggen. Er klinkt rustgevende muziek en zijn handen kneden mijn nek, armen en rug. "Je lever en milt verdienen aandacht, ben je boos of gefrustreerd?" Eh nee, eigenlijk niet... Tja, een beetje gefrustreerd wellicht omdat ik een week



“*Masseur Marc  
KNEEDT mijn nek,  
armen en rug: Ben  
je misschien BOOS of  
GEFRUSTREERD?*”

niet eet en dag-droomde over een Portugees kippetje met salade. Ach, masseur maar lekker verder.

Ik sluit mijn ogen en geniet van zijn handen.

De bel gaat. Dat betekent dat er weer iets gezamenlijks op de agenda staat. We verzamelen in de namiddagzon op het dakterras voor een lesje yoga. Geen poweryoga maar heerlijk rekken en strekken. Ook als je nog nooit een been in je nek hebt gelegd, kom je hier makkelijk mee weg. Het avondmaal is weer een warm sapje in de vorm van een bloemkool-kerriesoepje. Aan tafel spreek ik met Petra (35). Ze is hier al tien dagen en voelt zich inmiddels topfit. "Ook voor mij is dit alweer het vierde jaar dat ik hier kom. Ik heb dit nodig om zowel lichamelijk als geestelijk volledig tot rust te komen. Mijn baan is druk en hier ontspan ik honderd procent."

En zo verlopen ongeveer alle dagen. De avonden zijn rustig; een paar gasten lezen een boek, in de tuin zitten nog drie vrouwen te kletsen en sommigen gebruiken de sauna. Om 21.00 uur ligt iedereen in bed, ik ook. Om 7:00 uur wordt er zachtjes op mijn deur geklopt. Weer een dag vol bewe-

ging, lymfedrainage, een facial, massages en sapjes. De excursie naar de stad sla ik over, ik vind het wel lekker aan de rand van het zwembad. Een aantal gasten gaat wel en komt terug met geborduurd linnen en traditioneel aardewerk. Om thuis dan weer dat lekkere Portugese vispotje op te serveren, waarschijnlijk.

### 2 KILO ERAF

Tussen alle behandelingen door, luier ik vooral. Ik lees twee boeken uit en ben met name op mezelf aangewezen. Het contact met de andere gasten is minimaal, maar ik vind het wel prima zo. Karin had al uitgelegd dat het per week verschilt hoe de groepsdynamiek is. De ene keer doen ze alles samen en deze week is men gewoon wat meer op zichzelf gericht. Ik dus ook. Als de vrijdag om naar huis te gaan nadert, ben ik ook wel blij. Ik voel me energiek, heb zin om mijn kinderen en mijn vriend te zien, en ook om weer deel te nemen aan het gewone leven. Ik heb het eindgesprek met een van de coaches en blijk in die paar dagen ook nog eens 2 kilo extra afgevallen te zijn. Dit is een fijne start voor een wat bewustere leefstijl, neem ik me voor. Even geen suikers, minder wijn, nog iets meer bewegen.

"Jij bent vanavond toch weer thuis? Eten en een dansje bij de Taverne?" appt een vriendin als ik op Schiphol mijn telefoon weer aanzet. "Tuurlijk!" antwoord ik. Misschien serveren ze wel echte Mimosa's! ■

### PRAKTISCH

Behalve savasten is het ook mogelijk om te mildvasten; dan krijg je ontgiftende kleine maaltijden. Een kuur (7 nachten, van vrijdag tot vrijdag) kost € 1255,- (€ 990,- per twee personen) excl. vlucht. Prijzen zijn inclusief luchthaventransfers van en naar Vila Mimosa, twee uitstapjes naar Albufeira en Loulé, 2 lymfedrainages, 1 massage, dagelijkse leverpakkingen, een detox-gezichtsmasker en vrij gebruik van alle spa-faciliteiten. Info: [vitaliseportugal.nl](http://vitaliseportugal.nl). Transavia, Ryanair, TAP en Brussels Airlines vliegen op vrijdag naar Faro.