

EEN DAGJE
WELLNESS MET AARDE,
WATER, LUCHT EN VUUR

EVEN HELEMAAL WEG

In deze tijd van het jaar – de gezelligste volgens sommigen – is er een piek in de familieruzies, ongemakkelijke diners en de depressie-incidentie. Genoeg redenen voor een welverdiende ontspanningsbehandeling. Gelegenheidsduo Gondrie & Sloot, respectievelijk anios chirurgie en anios chirurgie in spe, onderzocht de verkwikkende werking van aromamassage, modderpakking, *hot stone*-massage en *fish spa*.

TEKST: SARAH SLOOT
BEELD: DE BEELDREDAKTIE, EVELYNE JACQ





Lucht aromamassage

Voor de elementen lucht en aarde melden we ons bij Sanadome in Nijmegen. De entree wordt gesierd door een grote kerstboom vol gouden ballen en slingers. De receptionistes openen met een druk op een knop een automatisch poortje, waarna we terechtkomen bij rijen kleedhokjes en kluisjes.

Sanadome zelf is overzichtelijk en wit. We komen langs een binnen- en buitenzwembad, verschillende kleinere baden met verkwikkende stoffjes als zuurstof en lavendel en een mintcabine van 65 °C, die permanent overvol zit. Sloop is teleurgesteld door het gebrek aan sauna's en ook Gondrie had liever iets boven de 80 °C gezien. Toch springen we enthousiast in het zwembad.

Eigenlijk weten we niet precies wat een aromamassage is. Op de website van Sanadome lezen we alleen dat er gebruik wordt gemaakt van 'pure essentiële oliën, welke uw huid verzorgen'.

We kiezen voor de rugmassage, met een zen-muziekje op de achtergrond. Zowel masseuse 1 als masseuse 2 kiezen voor een herfstolie waarvan we de ingrediënten direct weer vergeten. Eigenlijk was ons door het mapje in de wachtkamer beloofd dat we onze eigen massageolie mochten kiezen, maar soit. Vol spanning wachten we op heerlijke aroma's die

door de kamer drijven. Dat valt tegen. Sloop ruikt helemaal niks en ook Gondries gevoeliger neus pikt geen heilzame geuren op. 'Ik had toch wat meer aroma-effect verwacht', concludeert Gondrie naderhand. De massage is verder prima, hoewel we zo ons best doen om een aroma-element in onze behandeling te ontdekken dat we spontaan vergeten te ontspannen. Gelukkig mogen we na de massage even plaatsnemen in een relaxruimte waar we water met partjes fruit en een heleboel thee kunnen drinken, zodat we alsnog ontspannen teruggaan naar het thermenlandschap.

CONCLUSIE

Op de massage zelf is niets aan te merken, we twijfelen echter over de toegevoegde waarde van de aromaolie.



Aarde modderpakking

Na een half uurtje, waarin Gondrie & Sloot genieten van respectievelijk een verse muntthee en een fruitige smoothie, gaan we door naar de modderpakking. Dat is heel andere koek. De modderpakking komt, net als de *fish spa* waar we later naartoe gaan, uit de oude doos. Hij bestaat al langer dan de jaartelling en was naar verluidt favoriet bij Cleopatra. In de jaren vijftig en zestig verschenen al studies over de therapeutische effecten van modder en inmiddels is aangetoond dat modderpakkingen effectief zijn bij onder meer artrose, fibromyalgie, reumatoïde artritis en diverse huidaandoeningen.

De saunamedewerkster smeert ons vies in met lauwarme modder. Ondertussen vertelt ze ons over de helende eigenschappen van de modder, die de doorbloeding van onze huid gaat stimuleren en ook een peelend effect heeft. De modder is daarvoor speciaal geïmporteerd uit Oostenrijk en ziet er zo uit zoals we al vermoedden: zwart, met wat klontjes. Sloot ruikt de modder nauwelijks, maar Gondrie vindt dat hij ruikt als doodgewone Hollandse drab. 'Misschien is er toch iets mis met mijn neus', merkt Sloot op. Vervolgens verpakt de saunamedewerkster ons in een laagje folie, zodat de modder niet opdroogt. Sloot voelt zich net een cadeautje. Gondrie voelt zich meer een vispakketje.



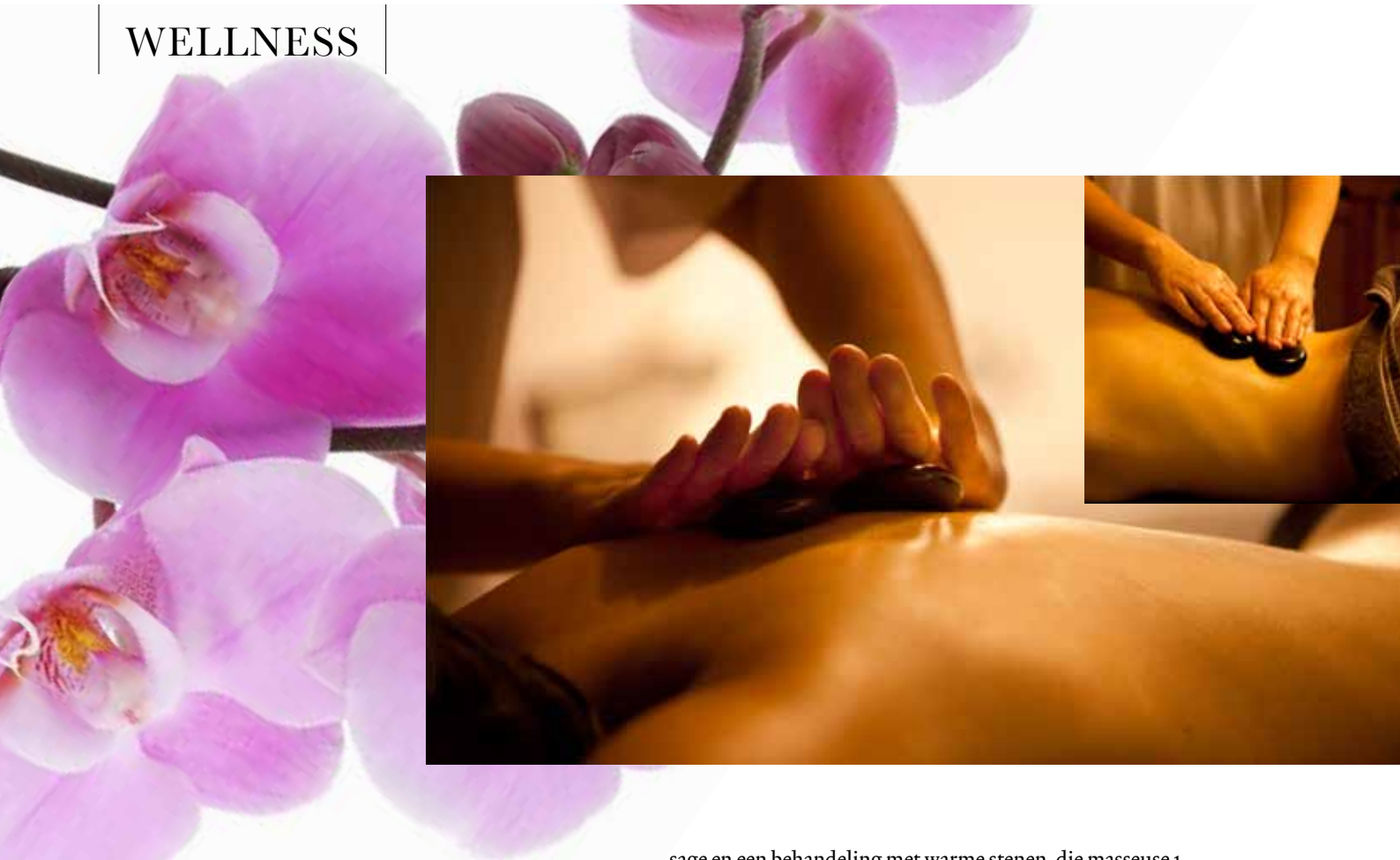
Over het folie gaat een met lucht gevuld plastic laken. De saunamedewerkster laat ons een aantal centimeter naar beneden zakken in een warm bad en laat ons dan dobberen. Geen muziek deze keer, maar absolute stilte. Dat houden we niet zo heel lang vol. Sloot begint al snel te klagen dat het toch niet erg comfortabel is. Het plastic laken is te zwaar. Gondrie vindt van niet en voelt zich inmiddels helemaal warm en tot rust gekomen ('Ik krijg een vakantiegevoel').

Na een minuut of twintig komt de saunamedewerkster ons weer uitpakken. We mogen even douchen om de modder af te spoelen. Al snel zitten alle wanden van de douche onder de zwarte smurrie, maar nog steeds zijn we niet erg schoon. Gelukkig gaat de modder er met een beetje boenen alsnog vanaf. We voelen ons lekker zacht, ook de volgende dag nog.

CONCLUSIE

In onze tweepersonssteekproef zijn de meningen verdeeld, maar de pakking lijkt in ieder geval goed voor de huid.





Vuur *hot stone*-massage

Voor de elementen vuur en water reizen we af naar De Thermen in Rosmalen. Het verschil met Sanadome kan bijna niet groter. Het exterieur van dit wellnesscomplex imponeert niet erg (Gondrie: 'Het doet me denken aan tweederangs vakantiehuisjes'. Sloot: 'Op de website ziet het er heel anders uit!'). Gelukkig worden we warm ontvangen en blijkt het er binnen wél net zoals op de website uit te zien.

Het complex is niet erg overzichtelijk. Het gezellige restaurant heeft drie uitgangen: eentje naar de kleedkamer en twee naar een serie saunacabines. De kleedkamer vinden we gemakkelijk terug, maar de andere twee uitgangen blijven we de rest van de dag door elkaar halen. Door de warme aar-detinten voelen we ons al snel thuis en we staan te popelen om een sauna in te gaan, waarbij we onder andere kunnen kiezen tussen een geurensauna van 95 °C en een Finse sauna van 85 °C. Tussendoor kunnen we een duik nemen in een van beide zwembaden of ontspannen in een kruidenbad.

Op naar de *hot stone*-massage. Gelukkig worden we opgehaald, zodat we niet weer verkeerd lopen. Een *hot stone*-massage blijkt een combinatie te zijn van een ontspanningsmas-

sage en een behandeling met warme stenen, die masseuse 1 over onze al snel rijkelijk ingeoliede rug en benen laat glijden. Gondrie krijgt een lekkere sandelhoutolie, Sloot moet het doen met olijf en lavendel. Masseuse 1 licht toe dat de behandeling door de warmte van de stenen dieper in de spieren doordringt en daardoor een beter effect sorteert. Ook zorgen de stenen voor het afvoeren van afvalstoffen en aanvoeren van voedingsstoffen. Daar zijn we wat sceptisch over, maar het klinkt leuk.

Masseuse 2 vraagt of we een muziekje willen. Dat willen we graag. Op de achtergrond klinkt het gepruttel van de pan met water waarin de stenen liggen op te warmen. Het klinkt als een waterkoker, maar dan minder hard. Masseuse 2 kan ons niet precies vertellen hoe warm de stenen zijn ('ik zet hem altijd op stand 7'), maar proefondervindelijk stellen we vast dat ze vrij warm zijn (Sloot: 'au!'). Gondrie vindt niet dat de warmte van de stenen doordringt tot in de spieren, zoals beloofd. Sloot vindt de *hot stones* vooral erg warm en is blij dat de stenen worden afgewisseld door een goede massage. Wel stappen we beiden na een uurtje ontspannen van de massagetafel af.

CONCLUSIE

De *hot stone*-massage mag blijven, bij de gratie van het massagegedeelte ervan.



Water

Garra rufa-visjes

Na een half uurtje pauze worden we opgehaald voor onze persoonlijke *Garra Rufa Fish Spa*. Het *Garra rufa*-visje, ook wel 'knabbelvisje' of 'doktersvisje' genoemd, komt oorspronkelijk uit de Turkse spa. De behandeling is nog niet zo heel lang geleden overgewaaid naar Europa. In zijn zoektocht naar voedsel woelt het visje dode huidcellen los, wat je voeten zacht en schoon achterlaat, zo is de theorie. Veel meer kan de vriendelijke saunamedewerkster ons niet vertellen, maar bij de balie hebben we al een foldertje meegepakt waarin ook nog staat dat de visjes in Turkije al honderden jaren worden gebruikt voor de behandeling van huidaandoeningen als psoriasis, eczeem en acne en dat zich in ons Thermen-bassin zo'n duizend visjes bevinden. De folder belooft ons bovendien dat we ons verblijf als zeer plezierig zullen ervaren. Dat is mooi meegenomen. De *fish spa* is gehuisvest in een klein hokje achter in het thermengebouw. De visjes zelf zitten in een vierpersoonsvoetenbad. De saunamedewerkster kan ons niet helemaal geruststellen als we zeggen dat we hebben gelezen dat de visjes hepatitis C en hiv kunnen overbrengen ('nee, daar heb ik niks over gehoord'), maar verzekert ons dat de kans klein is als we geen wondjes aan onze voeten hebben. We wagen het er maar op. We krijgen eerst een klein voetenbadje (zodat er geen zeepresten en sokkenpluisjes meer aan onze voeten zitten, aldus de folder) en mogen onze voeten vervolgens overhevelen naar het *Garra rufa*-bad, waar ze direct omzwermd worden door enthousiaste visjes. 'Het lijken er geen duizend', vindt Gondrie. Het geknabbel heeft hetzelfde effect als drie mensen die je tegelijkertijd onder je voeten kietelen. We willen onze voeten dus met een noodgang weer uit het water trekken, maar de saunamedewerkster roept 'het went

wel!' en dus besluiten we de visjes nog een kans te geven. Het went inderdaad. Deze keer worden er niet gevraagd naar onze muziekwens, maar wordt er gewoon wat opgezet. Het sprookjesachtige getingel is weer eens wat anders dan de gebruikelijke yoga-relax-muziek. We zijn er wel over te spreken.

'Het doet me denken aan de maden waarmee we diabetische voeten behandelen', merkt Gondrie na een minuut of vijf op. Sloot behandelt nooit diabetische voeten en kan dat dus niet beamen. Ze ziet dat er meer visjes op haar voeten zitten dan op die van Gondrie en vraagt zich af of dat betekent dat haar voeten viezer zijn. Gondrie heeft ondertussen haar volgende vergelijking al klaar. 'De manier waarop ze langs je voeten glijden lijkt op een stofzuiger!' Sloot maakt wél af en toe haar huis schoon en kan ditmaal dus instemmen met Gondries observatie. Ze is erg te spreken over het gezellige geknabbel van de visjes, maar Gondrie is duidelijk sceptischer en merkt op dat ze liever naar een pedicure gaat. 'Dat is nog goedkoper ook.'

Na een half uurtje is het voorbij. Ter afsluiting smeert de saunamedewerkster onze voeten in met crème, daarna kunnen we naar huis. Onze voeten voelen inderdaad zachter aan, maar of dat nu van de crème komt of van de visjes, weten we niet goed. De volgende dag merken we er weinig meer van. ■

CONCLUSIE

Leuk voor een keertje, maar we hebben liever een pedicure.

Meer informatie vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.