



## Oosterse gezondheidskuur werkt écht

Geen koffie. Geen alcohol. Geen ijskoude drankjes. Geen tomaten, schelpdieren, chocolade. Geen gefrituurd eten, gedroogde vruchten of rauwe groenten. Zo luidde het advies van de arts uit het Barbery Beach Resort, een authentiek ayurvedisch kuuroord aan de zuidkust van Sri Lanka. Hier, omringd door een tropische tuin en een goudgeel strand aan de Indische Oceaan, werd ik tien dagen ondergedompeld in de wereld van ayurveda. Deze traditionele geneeswijze, die ongeveer vijfduizend jaar geleden is ontstaan, pakt stress en ziektes uit het moderne leven aan op een natuurlijke en holistische manier. Nu mankeerde ik, op een paar kleine kwaaltjes en een knieblessure na, helemaal niks. Maar na het eerste doktersconsult had ik toch een vitamine B12- tekort, een vervuilde lever en een lichte

scoliose. Zodoende kreeg ik een individueel behandelplan. De dagen begonnen om zes uur met ademhalingsoefeningen en yoga. Na het übergezonde ontbijt volgde een acupunctuurbehandeling,

'Toegegeven, ik vond het best heftig. En saai'

hoofd- en full body-massage, en een kruidenpakking én -bad. Na de lunch kreeg ik een behandeling voor mijn rug en knie. Om vijf uur was er nog een yogales op het dakterras. En na het diner ging iedereen direct naar bed. Er viel verder toch niets te beleven...

Toegegeven, ik vond het best heftig. En saai. Er was weinig ruimte voor vertier. Maar daar komen zieke mensen ook niet voor. Velen komen hier jaarlijks terug voor een kuur van drie weken.

Ook ik voel me na tien dagen oprecht stukken beter. Ik heb meer energie, mijn huid is rustiger, mijn oogwit lijkt witter en na het laatste consult met de arts blijkt ook dat mijn waardes zijn verbeterd. Dus, deze oosterse gezondheidsleer werkt. Daar geloof ik in. De vraag is alleen hoe je deze manier van leven kunt vasthouden in de westerse wereld. Waarschijnlijk moet ik volgend jaar terug voor een reset, maar doordat de grondige gezondheidsboost hier wordt verpakt in een mooi vakantiejasje, is dat helemaal geen straf.



Malu Kirschbaum (32) behaalde vorig jaar haar Teacher Training-diploma bij De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Sindsdien geeft ze naast haar werk als journalist ook yogalessen en schrijft ze een column in Happy in Shape over alles wat haar bezighoudt.