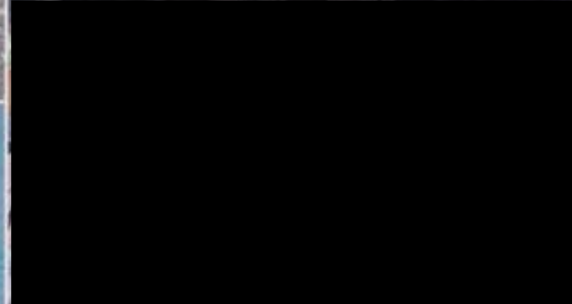




Een stukje zee
waar uit de
bodem stoom
omhoog
borrelt, is
afgezet met
stenen en
vormt zo een
heerlijk warm
bubbelbad



Vulkanische verwennelij

'GEEF MIJ EEN MAAND OP DIT EILAND EN IK KOM HELEMAAL STRAK EN GEZOND TERUG!'



Een beautycentrum op het eiland Vulcano. Geen verwonderlijke keuze: de vulkaan biedt heilzame modder, natuurlijke sauna en bubbelbaden. Redacteur Ingrid Melenberg kreeg naast een kuurmenu en schoonheidsbehandelingen ook wat beweging. "Heel aangenaam, maar de geur van de modder is even wennen, net als het gevoel van modder tussen je tenen."

Soms kom je voor je werk op plaatsen waar je nog nooit van had gehoord. Vulcano is zo'n plaats: een vulkanisch eilandje ten noorden van Sicilië, onderdeel van de Eolische eilanden. Hier heeft de Nederlandse Annemarie Schokker, samen met haar Italiaanse man Luciano Maio, een centrum opgezet waar je allerlei schoonheidsbehandelingen kunt ondergaan. Van massages tot modderbaden.

Na om drie uur 's nachts te zijn opgestaan, naar Schiphol te zijn gereden en samen met fotografe Renée in het vliegtuig te zijn gestapt, landen we 's morgens op Catania, Sicilië. Daar worden we opgewacht door de taxi-chauffeur die ons naar de kustplaats Milazzo zal brengen. En dat gaat echt op z'n Italiaans – in moordend tempo, iedere te langzame voorganger uit de weg toeterend, en af en toe naar ons informierend of alles "Okay?" is, rijdt hij ons naar Milazzo. Daar blijken we drie uur op de boot te moeten wachten, omdat er een boot kapot is. Of iets dergelijks. Engels praten is nogal een opgave voor de gemiddelde Italiaan, en ons Italiaans beslaat een woord of drie. Maar op de een of andere manier komt alles altijd wel weer goed.

Een boekje lezen in de zon dus maar, een uur varen met de boot, en dan is daar Vulcano. Een strak blauwe lucht, de zee, zwarte stranden met vulkanisch zand – het vakantiegevoel is daar! Net als Annemarie en Luciano. Ze brengen ons naar het appartementencomplex dat ze in het voor- en het naseizoen huren voor de arrangementen. Nog geen eigen plekje dus, maar daar zijn ze wel naar op zoek. Ineens komt de geur van zwavel binnenwaaien. De geur van de vulkaan! We rijden langs de fango, het natuurlijke modderbad dat een van de attracties van het eilandje vormt. Onze appartementen zijn eenvoudig, maar voorzien van alles wat je nodig hebt. Een

beetje suf gereisd en flink hongerig vallen we aan op de verlate lunch die voor ons klaarstaat. En iedere maaltijd hier is heerlijk, blijkt al gauw. Deze bestaat uit bietjes, aubergine, tuinbonen, stokbrood, salade, ricotta, alles vers en met kruiden bereid. Het eten is biologisch-dynamisch, en ik zou zweren dat je het proeft. Veel groenten, geen vlees, wel vis, zo wordt er hier gegeten.

We krijgen een rondleiding en maken kennis met de groep die op dat moment lekker een weekje aan het kuren is: een koppel, Froukje en Hans, een Amsterdamse moeder en dochter, Gerda en Marja, en hun achterchternicht

Uit de rotsen rondom de fango komt stoom, een soort 'natuurlijke sauna'

Martha. Joukje is de masseuse. Met Hans en Froukje wandelen we naar de fango, ik ga het proberen, het modderbadden... Gehesen in een oude bikini stap ik het warme water in. Ik had me voorgesteld dat de modder chocoladebruin zou zijn, maar het lijkt meer leemachtig, lichtgrijs. De geur is wennen, net als het gevoel van modder tussen je tenen. Maar de temperatuur van het water is heel aangenaam. Ik grijp wat modder van de bodem en smeer het op mijn rug, mijn schouders, mijn gezicht. Al rondobberend tussen de andere bezoekers drijft de vermoeidheid van het reizen van me af. Het is nu relatief druk op het eiland omdat de Italianen zelf vakantie hebben, heeft Annemarie verteld. Anders is het hier helemaal een oase van rust.

Hoe zou mijn huid dit vinden? De modder bevat een hoge concentratie aan mineralen en die hebben een gunstige werking op (onder andere) allerlei huidproblemen, van acne tot psoriasis. Ik spoel de modder weer van me af en probeer het volgende onderdeel van dit vulkanische fenomeen. Uit sommige plekken in de rotsen rondom de fango komt stoom, een soort sauna-effect dus. Met een handdoek om me heen geslagen neem ik plaats tussen de rotsen, de warme stoom om me heen. Heel bijzonder. Een ander onderdeel van deze 'natuurlijke sauna' zijn de bubbelbaden, ofwel de fumaroles. Een stukje zee waar uit de bodem stoom omhoog borrelt, is afgezet met stenen en vormt zo een heerlijk warm bubbelbad. Hier houd ik het nog wel even vol!

Terug in het appartement is het tijd voor een douche. De geur van de fango kruipt in je kleren en je haren, flink spoelen dus. Het uurtje chi kung dat nu plaatsvindt op het strand voor de appartementen laat ik aan me voorbijgaan. Ik ben rozig van het modderen en trek me terug met een boek. Da's ook vakantie. Na het eten met de hele groep, waar de biodynamische witte wijn erin gaat als koek, val ik in mijn bed als een blok in slaap.

ROZEN EN LAVENDEL

Ontbijten doet ieder hier voor zich. Of beter gezegd: je krijgt yoghurtjes, muesli en enorme stukken fruit in je appartement waar je zelf je ontbijt mee kunt samenstellen. In de praktijk wordt bij elkaar aangeschoven op de terrasjes vóór de appartementen. Kruiden-thee kun je tanken uit twee grote thermosflessen. De dag begint met Bodyshape. Bodyshape? Vooruit maar. Op het strand, uitzicht op zee, muzikje erbij, pakken we de benen, buiken en billen eens goed aan. Stiekem toch wel lekker om zo je dag te starten. →

'Ik heb het gehaald, de TOP van de vulkaan!

AARDE, VUUR, LUCHT en WATER in één plaatje'

Geef mij een maand op dit eiland en ik kom helemaal strak en gezond terug!

Ik hul me in mijn dikke (door Annemarie gebrachte) badjas en wandel naar de kamer die is ingericht als beautysalon: het is tijd voor mijn schoonheidsbehandeling. Annemarie werkt met de producten van dr. Hauschka, en daar zit een hele filosofie achter. Ze heeft een 'gewone' opleiding tot schoonheidsspecialiste gevolgd en heeft zich toen gespecialiseerd in de homeopathische richting. De producten van dr. Hauschka zijn natuurlijk en dier-vriendelijk, helemaal in mijn straatje. Ik ga in de 'behandelstoel' liggen en Annemarie bedekt me met handdoeken, "Je mag het niet koud krijgen!" Eerst schudt en trekt ze zachtjes aan mijn lichaam zodat ik ontspannen en in balans in de stoel kom te liggen. Dan volgt de ene na de andere zalige behandeling. Een reiniging, lotion, een masker, stomen, lymfestimulatie, een beetje voetmassage, een verkoelende gel op de benen...

De kruidig ruikende spulletjes worden met in warm water en een beetje lavendelolie gedompelde doekjes van mijn gezicht gehaald. De lavendelolie is goed voor me, zegt Annemarie. Gisteren, toen Renée en ik ons appartement toegewezen kregen, liet ze ons uit een aantal zeepjes een geur kiezen. Renée pikte meteen de rozen eruit en ik rook aan alles en koos toen voor Vervaine. Toen merkte ik al dat Annemarie twijfelde: "Weet je het zeker?" Ik denk dat ze me de lavendel had toebedeeld, of eigenlijk de rozen. Geuren die ik dus niet snel zal uitkiezen, maar die ik wel meer begin te waarderen en die blijkbaar bij me passen. Nu vind ik de warme doekjes op mijn gezicht in ieder geval heel aangenaam. Net als de rozenolie die ze gebruikt bij een massage van mijn hals en schouders. Vooral deze geur is goed voor mij, vindt Annemarie. Brengt je in harmonie met jezelf. Ze gebruikt haar intuïtie bij het uitkiezen van de producten, die worden afgestemd op de persoon die bij haar in de stoel ligt.

ECHTE AANDACHT

De behandeling duurt twee volle uren en ik vraag haar of ze het niet vermoeiend vindt om zich zo lang met iemand bezig te houden. "Nee, ik vind het heerlijk!" zegt ze. "Dat wist ik eerst niet van mezelf, het was echt een ontdekking." Een schoonheidsbehandeling staat of valt bij de aandacht van degene die 'm geeft, vind ik. En Annemarie is heel zorgzaam, ik zou het bijna liefdevol noemen. "Wil je nog een engelenkaartje trekken?" vraagt

ze aan het eind van de behandeling. Ik trek een kaartje met het woord 'harmonie'. "Dat zijn de rozen", lacht ze.

Na weer een prima lunch ga ik met Renée op ontdekkingsstocht over het eiland. Het is maar zo'n elf bij zeven kilometer groot. Hier kom je niet voor het swingende uitgaansleven, maar voor de rust. Het eiland is heel groen in deze periode, overal bloeien bloemen. Er zijn twee vulkanen, een grote, waar bij tijd en wijle rook uit komt, en een rustig kleintje dat heel lang geleden nog niet aan Vulcano vastzat. Je kunt niet naar Italië gaan zonder Italiaans ijs te eten, dus bij de haven kopen we een ijsje. Geserveerd in een brioche, een soort broodje. Een hele hap, maar de 'moeite' waard.

EEN BEETJE VAN ALLES

Het is helemaal mijn dag, want eind van de middag krijg ik ook nog een massage. Normaal gesproken worden de verschillende behandelingen natuurlijk over een hele week verdeeld, maar ik ben er maar drie dagen. Ik krijg een totale lichaamsmassage, met een beetje ayurveda, een beetje klassiek, een beetje shiatsu, en een beetje aromatherapie. Opnieuw komen de rozen voorbij, en daarnaast sinaasappelolie en mandarijolie. Joukje gaat lekker stevig te werk. Hier en daar

'Ik krijg een totale lichaamsmassage, met een beetje ayurveda, klassiek, shiatsu en aromatherapie'

drukt Joukje op een gevoelig punt, "Het moeten-gebied", zegt ze. Grappig, de laatste tijd word ik daar vanuit verschillende hoeken aan herinnerd, dat ik altijd best veel moet van mezelf. Een aandachtspuntje?

Na deze topbehandeling ben ik helemaal rozig en voel ik de behoefte om even alleen te zijn. Het bezoek aan het bubbelbad en het stoombad die bij de appartementen horen, sla ik dus over. Martha en Hans zijn met Luciano in zijn bootje gaan vissen op zee en komen roodverbrand en met grote verhalen terug. Gerda en Marja zijn tot de keuken doorgedrongen en hebben daar vandaag tiramisù gemaakt. Heerlijk, luchtig, tien keer

beter dan die bakjes uit de winkel, vinden we allemaal. Ineens is iedereen moppen aan het vertellen, de sfeer is jolig.

DE TOP VAN DE VULKAAN

's Morgens om een uur of tien, de laatste morgen hier alweer, hoor ik dat we naar de vulkaan gaan. In plaats van de boottrip rond het eiland met picknick op een stil strandje, die eigenlijk gepland stond. Met z'n achten propen we ons in Luciano's auto en daar gaan we. Onder aan de vulkaan stappen we uit. Ik loop monter voorop het bergpad op. Mooi hier, met de bloemen en struikjes, de zon, het zwarte zand... Het pad loopt vanzelfsprekend omhoog. Da's best zwaar. Ik krijg het warm. Vervolgens bloedheet. Ik hijg en ik zweet en het blijft maar steil omhoog gaan. Ik vloek inwendig dat ik lichamelijke inspanning haat, het is maar goed dat we met z'n allen zijn, anders was ik misschien wel teruggegaan. Voor me uit (ik loop allang niet meer voorop) wandelt Luciano alsof hij over een boulevard flaneert.

Het losse zand maakt plaats voor compacte oranje aarde, dat loopt makkelijker. En dan is ie daar, de top van de vulkaan. Ik heb het gehaald! De krater is minder diep dan ik dacht. Er komen dikke pluimen rook uit. Aarde, vuur, lucht en water in één plaatje. Hier is het kouder dan beneden vanwege de wind. Ik ben blij dat ik m'n jasje heb meegenomen. Tegen de rand van het helikopterplatform gezeten bekijk ik de mensen die, gewapend met wandelstokken, in de krater afdalen. De echte *die hards* van onze groep willen nog een rondje om de vulkaan wandelen, ik blijf lekker zitten. We zien ze in de verte lopen, als kleine mieren, over de rand van de vulkaan.

Bergafwaarts gaat de wandeling een stuk simpeler. We rijden naar het haventje om onszelf te trakteren op een cappuccino. Koffie staat niet op het ontslakkende kuurmenu, dus even 'zondigen' moet je zelf organiseren. Het is gezellig, met verhalen over zwemmen-met-dolfijnen (die schijnen hier ook in de buurt te zijn) en andere reiserivaringen.

Op mijn kamer spring ik onder de douche, het zand van de berg van me af spoelen. De rest zit al aan de lunch, mijn laatste lunch hier. En die gaat er goed in. Dan is het alweer tijd om in te pakken en afscheid te nemen. Een omhelzing van Annemarie en op naar de boot. *Arrivederci!* ■

Tekst: Ingrid Melenberg

Fotografie: Renée Frinking



De zwavel-
modder bevat
veel mineralen
die een
gunstige
werking
hebben op
allerlei huid-
problemen,
van acne tot
psoriasis

