



Ingepakt staat netjes Silky Oaks Contour Wrap

Over naar een luie detoxmethode, eentje die geen wilskracht en discipline vereist. Met een heerlijke SoCal-detoxlunch van taco's, kip en avocadosalsa achter de kiezen (eat that, Gwyneth) gaan we voor raad en daad aankloppen bij Wendy Angrave van Silky Oaks. De contour wrap is populair geworden als methode om snel wat centimeters te verliezen, maar het is in de eerste plaats een manier om je lijf te ontgiften. Want het één kan niet zonder het ander, volgens Wendy. "Strengere diëten of detoxkuren zijn een enorme belasting voor je lichaam", zegt ze. "In je vet- en bindweefsel zitten afvalstoffen opgeslagen, dus als je wil vermageren, moet je die toxines eerst losmaken."

Voilà, daar sta ik dan, met mijn sceptische geest en lijf vol toxines, gekleed in een papieren string. Om de situatie nog wat gênanter te maken, word ik van kop tot teen opgemeten. **De naakte cijfers zijn belangrijk: de contour wrap garandeert elke klant een verlies van 15 centimeter na één behandeling** (tenminste als je alle

metingen van je hele lichaam bij elkaar optelt). Het geniale aan de methode is dat je enkel centimeters verliest waar je vetlaag toxines opslaat. Je borsten - weinig vetweefsel - mag je houden. Hoera. Dubbele kinnen, buikrolletjes, kniekwabben en die oude-wijven-vleugeltjes onder je bovenarmen, die moeten eraan. We waren op zoek naar een proper en gezond lijf, maar wat overtollige centimeters kwijtraken is best welkom zo rond de start van het bikiniseizoen.

Mijn hele lijf wordt kunstig ingepakt in lauwe elastische windels die in een soort bruine zeeklei zijn gedrenkt. Ik zie eruit als een mummie die in het slijk is gevallen, en het plastic ruimtepak dat ik erover mag aantrekken, maakt me er niet appetijtelijker op. Vervolgens mag ik een uurtje chillen, door de comfortabele warmte en de lichtjes masserende werking van de windels val ik als een blok in een diepe slaap. Na die zalige powernap is, wat mij betreft, de behandeling al meer dan geslaagd. Wanneer ik terug uitgepakt ben, voel ik al voor de lintmeter er aan te pas komt dat mijn vel strakker en gladder aanvoelt. De metingen bevestigen: 3 centimeter buik weg, 2 centimeter bil kwijt. In totaal is er 26 centimeter van mijn lijf verdwenen.

Dit lijkt te mooi om waar te zijn. Hebben ze een beetje met de lintmeter geknoeid? Is dit gewoon waterverlies dat er zo weer bij komt? Mijn scepsis blijkt ongegrond. Wanneer ik me een week later terug overlever aan een tweede rondje wrappen, blijf ik nog meer centimeters te zijn kwijtgeraakt, terwijl mijn gewicht hetzelfde is gebleven. **Mijn jeans is te wijf, vooral aan knieën, billen, dijnen is het effect zichtbaar. Ik klink als een televerkooppresentatrice, maar het werkt echt!**

De contour wrap bestaat al vele jaren en werd oorspronkelijk gebruikt als medische behandeling, voor o.a. lever- en nierpatiënten. In het kleimengsel zitten mineralen die je lichaam ontgiften en je huid strakker maken, maar ook de kunstige manier waarop de windels worden aangebracht, zou helpen om de bloed- en lymfecirculatie te stimuleren. "Ik merk dat sommige klanten ook andere gezondheidsvoordelen ondervinden", zegt Wendy. "Ze slapen beter, en hebben

meer energie.” Een wrap zal op zich geen wonderen verrichten voor je gezondheid als je verder je levensstijl niet aanpast, maar het is de perfecte kickstart om jezelf te motiveren voor een dieet- of detoxkuur.

Meer tips:

- De wrap werkt best als aanvulling op een verstandig dieet, of om je huid strakker te maken als je wat kilo's bent kwijtgespeeld.
- Je kan het effect van de wrap nog versterken door thuis aan de slag te gaan met de producten van Silky Oaks, zoals de scrub of de contour concentrate, een massageolie tegen cellulitis.

Een Silky Oaks Contour Wrap kost 85 euro. Een ideale kuur bestaat uit drie sessies in drie weken, een maandelijks onderhoudsbeurt is aan te raden.

Meer info en adressen van instituten in de buurt kan je opvragen op www.silkyoaks.be of via tel. 015/45 02 20

Gewikt en gewogen: **DE CONTOUR WRAP**

Afslanken als mummie

Vele mensen dromen van een slanker, strakker figuur. Wie gaat voor de snelle weg, kan zich laten inpakken in wikkels met klei. Resultaat: enkele centimeters slanker op één uur tijd, zonder zweten. _door lut clincke

Klassieke bodywrapmethodes werken vooral plaatselijk. Bij de Contour Wrap van het Belgische bedrijf Silky Oaks wordt het hele lichaam ingepakt in wikkels die doordrongen zijn van mineraalrijke klei. Door de druk van de elastische windels en de ontgiftende klei worden vooral de cellulitiszones aangepakt en wordt de huid gladder en strakker. Deze natuurlijke, zachte methode van bodywrap heeft op korte tijd heel Europa veroverd. De vrouw achter Silky Oaks is Wendy Angrave, een Britse natuurkundige die al veertien jaren in België woont. Toen ze in ons land aankwam, wou ze meteen Nederlands leren. In plaats van de klassieke taalcursussen volgde ze een beroepsopleiding in schoonheidszorgen, gewoon uit interesse. Ze kreeg de smaak te pakken en ging in Engeland cosmetische wetenschappen bijstuderen. Daarna startte ze een eigen salon in Lier. Ze werkte toen nog met klassieke behandelingen waarbij het lichaam gedeeltelijk in folie ingepakt wordt. Door de jaren heen werkte ze op basis van haar ervaring een eigen systeem uit. Ondertussen runt ze een opleidingscentrum waar ze schoonheidsspecialisten, kinesisten en fysiotherapeuten uit heel Europa in haar Contour Wrap-technieken schoolt. 'Onze methode verschilt sterk van de klassieke bodywrapmethodes', vertelt Angrave. We werken met klei in plaats van met olie en we pakken het lichaam volledig in. De wikkels werken als een soort steunkous en oefenen druk op het lichaam uit. Sommige klassieke methodes combineren bodywraps met fysieke inspanningen op de powerplate, die het lichaam doen zweten en ook vet verbranden. Wij doen dat niet. Daarom is er na een Contour Wrap niet onmiddellijk gewichtsverlies vast te stellen, hoewel het lichaam toch enkele centimeters verloren heeft.' Bij de Contour Wrap gaat het niet om afvallen, wel om ontgiften. 'Vaak zijn het de gifstoffen die de vetmassa doen opzwellen. Als ze verwijderd zijn, wordt de vetmassa

weer steviger, vandaar de strakkere contouren. Onze bodywraps werken op het lymfesysteem, waardoor het lichaam zich ook na de behandeling verder blijft ontgiften. Zo krijg je toch een zeker gewichtsverlies. Het grote pluspunt van onze methode is dat je snel centimeters verliest en je gezonder gaat voelen. De combinatie van gezondheid en schoonheid is een belangrijke evolutie in onze sector. Mensen willen zich niet alleen mooi, maar ook gezond en fit voelen. Veel klanten komen achteraf terug omdat ze zich na een sessie beter voelen en pas in de tweede plaats omwille van die centimeters. Ook rokers en mensen die veel medicijnen nemen of onder zware stress staan, hebben baat bij de Contour Wrap. Een aangename nevenwerking is het heilzaam effect op de huid. Psoriasispatiënten en acne- en eczeemlijders krijgen een gezondere huid dankzij de Dode Zee-mineralen in de klei. De Contour Wrap is ook prima als aanvulling op een dieet. Door gewichtsverlies wordt de huid wat slapper en een Contour Wrap kan die na een vermageringskuur weer strakker maken.'

Astronautenpak

Wendy Angrave maakt zich sterk dat haar behandeling werkt. Wie minder dan 15 centimeter (verschillende meetpunten samengeteld) na de eerste behandeling verliest of wie na een maand weer uitgedijd is, hoeft niets te betalen. We namen met enig scepticisme de proef op de som. We spreken af in het opleidingscentrum van Silky Oaks in Lier. Voor Wendy Angrave me helemaal inpakt, krijg ik een hele vragenlijst in te vullen: of ik medicatie neem, zwanger ben, behandeld word voor een of andere kwaal, last heb van hart- of vaatziekten of van spataders. Echte contra-indicaties zijn er niet, maar in bepaalde gevallen zoals hoge bloeddruk worden de windels iets minder strak aangebracht. Zwangere vrouwen worden geweigerd, uit voorzorg. Na hun bevalling zijn ze

wél welkom om hun figuur terug te winnen. Daarna word ik gewogen en op verschillende plaatsen met de lintmeter opgemeten: aan de enkels, de kuiten, boven de knie, onder de bips, de heupen, de buik, de boezem, de hals en de armen. De verschillende meetpunten worden aangeduid met streepjes zodat de metingen na de behandeling op exact dezelfde plaats gebeuren. Daarna veranderde ik in een mummie: de warme, vochtige kleiwikkels worden strak rond mijn hele lichaam gewikkeld, zelfs rond mijn hoofd zodat ook mijn onderkin een beurt krijgt. Om mijn lichaam op temperatuur te houden, krijg ik er een isolerend wit astronautenpak bovenop. Daarna mag ik een uurtje relaxen om het goedje te laten intrekken. Het is belangrijk dat ik niet zweet: anders kan de klei niet inwerken. Gelukkig heb ik geen last van claustrofobie: de combinatie van de strakke wikkels en het synthetisch pak is niet meteen het summum van comfort, maar echt onbehaaglijk wordt het evenmin. De klei doet mijn huid wel zachter aanvoelen. 'Deze klei kan gerust een week doorwerken', zegt Wendy, terwijl ze me uitpakt. 'Daarom raad ik je aan om je de eerste dagen niet met zeep te wassen.' Nadat ik goed en wel droog ben, word ik opnieuw opgemeten. Onder de bips, aan de bovenarmen en de hals blijf ik al een paar centimeters verloren te hebben. De lintmeter liegt niet. Op het eerste gezicht zie ik geen spectaculaire verschillen, maar mijn huid voelt steviger aan ter hoogte van de billen, de hals en de bovenarmen, wat ook weken na de behandeling nog het geval zal zijn. En ik voel me stukken fitter, alsof ik een week aan zee doorgebracht heb. Ik volg de raad op om veel water te drinken zodat mijn lichaam verder gezuiverd wordt, en na enkele weken ben ik effectief een paar kilo kwijt. Mooi meegenomen, net voor een vakantie in het zuiden. Silky Oaks, tel.: 03-488.35.83, www.silkyoaks.be



Silky Oaks® Contour Wrap Praktisch

In België zijn er al 250 schoonheids- en wellnesscentra die met de Contour Wrap van Silky Oaks werken. De behandeling neemt iets meer dan twee uur in beslag. De richtprijs bedraagt 80 euro per sessie en 225 euro voor een complete behandeling van drie sessies. Tijdens de tweede en derde behandeling concentreert het centimeterverlies zich vooral op de zone tussen de taille en de knieën. Om het behaalde resultaat te behouden, is het aangewezen om de drie maanden terug te gaan voor een onderhoudssessie. Er zijn ook twee producten om thuis toe te passen: een kleimasker (38 euro) en mineraalrijk badzout dat relaxerend werkt (30,50 euro). Bij vrouwen werkt de behandeling vooral op de zone tussen de taille en de knieën, bij mannen werkt ze goed ter hoogte van de buik. De methode werkt enkel op slappe lichaamszones. En hoe gezonder je leeft, hoe langer de resultaten behouden blijven.