

# DETOXEN

## *Zin of onzin*

Detoxen is in. Of je nu een vakantie in een wellnesscenter boekt of thuis als doe-het-zelver aan de slag gaat, je lichaam zuiveren hoort er tegenwoordig helemaal bij. Maar waarom is het eigenlijk nodig? En doet detoxen echt wel zoveel voor je?

Iedereen wordt geboren met een schoon spijsverteringssysteem. De darmen van een baby doen er zo'n 15 tot 18 uur over om voedsel te verteren. Maar naarmate iemand ouder wordt, kost de vertering steeds meer tijd. We eten ongezond of teveel en krijgen stoffen binnen die moeilijk of zelfs niet af te breken zijn. De grote boosdoener: onze manier van leven. We nemen nauwelijks de tijd te koken en grijpen naar fastfood, dat te vet en te zout is en teveel E-nummers bevat.

Ook stress draagt bij aan onze slechte spijsvertering. Als je gespannen bent gaat er meer bloed en energie naar je hoofd dan naar je maag en darmen. Dat maakt het alleen maar moeilijker voor je darmen om afvalstoffen goed af te breken en af te voeren.

En schakelen we terug bij vermoeidheid of stress? Meestal niet. We spoelen het gewoon weg met een wijntje, biertje of pilletje: allemaal middeltjes die even verlichting brengen, maar wel weer extra gifstoffen in ons lichaam brengen. Zelfs wanneer je gezond eet, krijg je gifstoffen binnen via luchtvervuiling of cosmetica.

Dat is in ieder geval het verhaal van detoxexperts. En het ergste moet nog komen, zeggen ze, want al die afvalstoffen die achterblijven in de darmen en in de rest van het lichaam leiden tot allerlei kwaaltjes en kwalen. Darmexpert Dr. Bernard Jensen, een pionier in holistische geneeswijzen, heeft in de vorige eeuw precies in kaart gebracht hoe de verschillende delen van je darmen corresponderen met de rest van je lichaam. Volgens hem zou een ophoping van afvalstoffen in een specifiek deel van je darmen op een heel andere plek voor klachten kunnen zorgen. Hoofdpijn, rugpijn en nog veel meer kwalen zouden zo te herleiden zijn tot de staat van je spijsvertering.

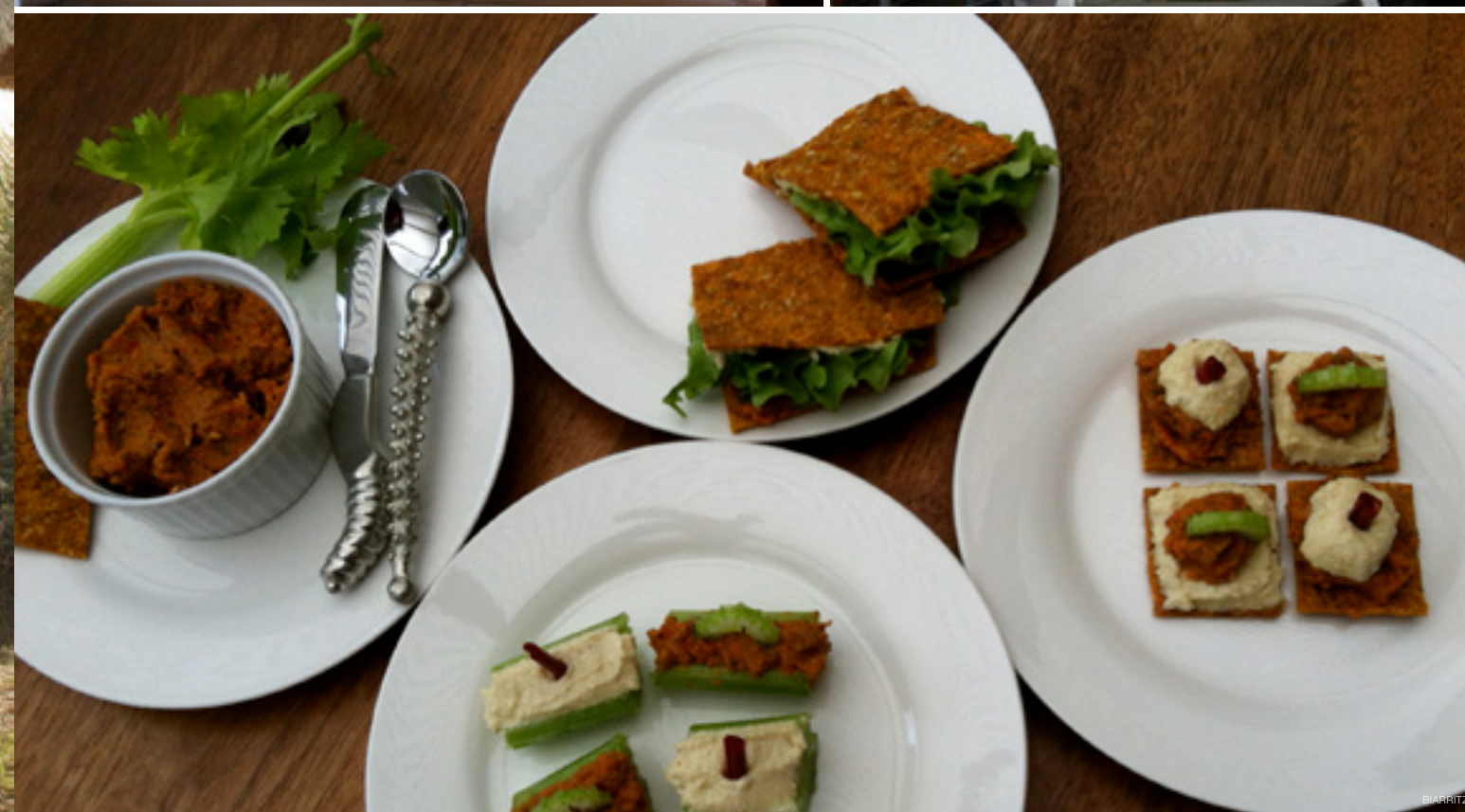
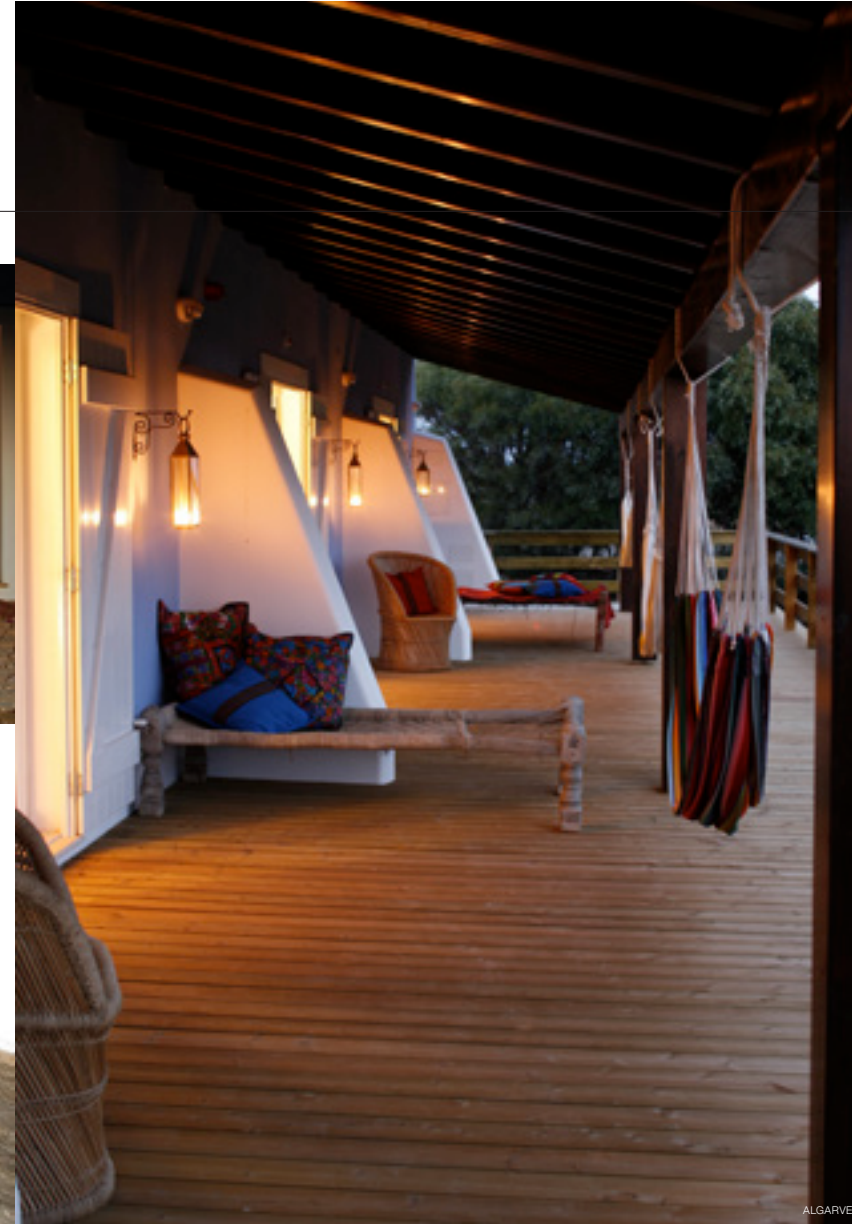
*“De grote boosdoener:  
onze manier van leven.”*

TEKST: LINDA KORSTEN

## Detoxen met de experts

Fiona Robertson geeft ook detoxretreats nabij Biarritz in Zuid Frankrijk, aan de voet van de Pyreneeën, in een stijlvolle villa aan zee. Na een week genieten van gezonde shakes en raw food zul je als herboren terugkeren, met nieuwe energie en inspiratie voor je eetpatroon. Naast het vasten is er een compleet programma met meditatie, yoga, wandelingen en workshops raw food.

Diana Jost geeft yoga & detox retreats aan de Algarve. Je eet supergezond en in de juiste samenstelling. Samen met de gevarieerde yogalessen knap je hier weer helemaal van op. Beide reizen zijn te boeken via Happy Soul Travel.





## Wat is detoxen?

Vaak houdt het detox-dieet in dat je vast. Eten laat je staan, maar drinken doe je juist wel: dagelijks acht tot twaalf glazen alleen maar sappen op basis van water en fruit. Enkele dagen voor de kuur begin je al wat minder te eten en te drinken om je lichaam voor te bereiden.

Verder wordt er bij de strenge detox kuren gebruik gemaakt van een klysmas: een darmspoeling die de dikke darm reinigt en gif- en afvalstoffen afvoert door een dun slangetje met water (en eventuele toevoegingen) in te brengen. Zo worden afvalstoffen van de darmwand losgeweekt. Een darmspoeling duurt ongeveer een uur en is niet pijnlijk.

Ook een massage kan je lichaam reinigen. Lymfedrainage is een onderdeel van een strenge detox. Deze therapeutische massage werkt niet alleen ontspannend, maar bevordert ook de celvernieuwing en verbetert de afvoer van afvalstoffen in je lichaam.

Is dat je allemaal wat te extreem, dan kun je ook detoxen door (een tijdje) supergezond te eten: vooral veel fruit en groente. Verder is het belangrijk om even af te zien van vlees en veel te drinken. Eventueel kun je bij deze softe detox gebruik maken van voedingssupplementen.



*“Toch ziet detox expert Diana dat detoxen wel degelijk effect heeft.”*

### DETOX DIVA

Een van de detoxexperts die gelooft in een strenge detox van vasten en klysmas is de Engelse Fiona Robertson. Deze 'detox diva' is bijvoorbeeld de bedenker van de Home Detox Box, een 1-weekse detoxpakket voor thuis dat onder andere bestaat uit enzymen, probiotica en een klysmas.

“Iedereen heeft regelmatig een interne reinigingskuur nodig”, vertelt Fiona. “Zelfs als je al een paar jaar goed op je gezondheid let en veel rauwe groenten eet of misschien een paar kruidenreinigingskuren hebt gedaan. Want vóór je overging op een gezonde levensstijl heeft je lichaam al veel afvalstoffen diep in je lichaam opgeslagen. Die gaan er maar heel langzaam uit, en dan nog alleen als je darmen schoon genoeg zijn om een extra taak aan te kunnen. Ze moeten immers ook het voedsel dat je dagelijks tot je neemt al verteren. Ook als je gezond eet zou je twee keer per jaar stevig moeten detoxen.”

De grote kritiek op detoxen is dat veel mensen na zo'n kuur gewoon weer terugvallen in hun oude gewoontes. Dat maakt van ontgiften een simpel crashdieet. Zo werkt het niet, zegt ook Fiona. “Natuurlijk zijn er mensen die detoxen zien als een nieuwe manier om kilo's kwijt te raken. Maar als ze zich lichter gaan voelen en meer energie krijgen, komen de meesten toch tot het inzicht dat er echt iets blijvend moet veranderen. Ik probeer ze daarin te begeleiden door ook na de detoxkuur met ze mee te blijven denken en samen met hen het voedingspatroon op de schop te nemen.”

### SOFT DETOX

Diana Jost gaat nog een stapje verder. Liever dan te vasten wil ze met haar detoxkuren vooral inzichten en tips geven, met als doel het je zo gemakkelijk mogelijk te maken om thuis leven gezonder te gaan leven. Als voedingsdeskundige en yogalerares geeft ze retreats aan de Algarve.

“Ik geloof in de 'soft detox',” vertelt Diana. “We blijven tijdens de kuren gewoon eten, maar kiezen daarbij wel voor heel gezonde voeding. En het moet lekker zijn, zodat je aantrekkelijk wordt om thuis ook gezond te blijven eten. Ik geloof niet dat ontgiften betekent dat je honger moet lijden. De kuren zijn bedoeld als kickstart voor een gezondere manier van leven. Het is niet een kwestie van even in een weekje je lichaam resetten en dan weer door. Samen met meditatie, massage en yoga willen we vooral laten zien hoe fijn het is om gezond te leven.”

Dat klinkt heerlijk, maar de vraag is of je op die manier ook wel echt van je afvalstoffen afkomt. “Natuurlijk hangt het ervan af hoe je leeft,” zegt Diana. “Natuurlijk zijn er mensen die het soms juist even nodig hebben om echt stevig te detoxen. Maar we willen de mensen die hier komen ook weer niet te stevig aanpakken door te hameren op hun slechte lifestyle. Dat laat je hier allemaal achter je. Het belangrijkste is dat je je inzichten mee naar huis neemt.”

### GEWOON GEZOND ETEN

Arjan Mulder beziet het detoxen nog wat kritischer. Met een achtergrond als biomedisch ingenieur in revalidatie-onderzoek en -onderwijs schrijft hij – onafhankelijk en objectief – over wellness en kuren voor zijn site [Wellnesstraveling.nl](http://Wellnesstraveling.nl).

“Zolang een detoxkuur wordt gezien als een manier om bewust en gezond te leven, is het een goede investering,” zegt Arjan. “Maar de meeste detoxexperts pretenderen meer dan dat. Volgens hen hopen overtollige gifstoffen zich op in je lichaam en zou je die stoffen alleen kwijt kunnen raken door regelmatig te kuren. Ik geloof daar niet in. Een gezond lichaam zorgt permanent voor de afvoer van giftige stoffen via de nieren en de lever en dat werkt prima. Detoxen of een dieet brengt daar op zichzelf geen verbetering in. Bovendien zal een week kuren nooit jaren van verkeerde voedingsgewoonten kunnen compenseren.

Feit blijft dat veel mensen er voordelen in zien. “Ik hoor vaak van mensen dat ze ieder jaar een sapkuur boeken om af te vallen of om hun lichaam te reinigen en ik geloof echt dat ze zich er goed bij voelen”, vertelt Marleen van Griensven van Puur en Kuur, de grootste wellness reisorganisatie in de Benelux. Ze wordt regelmatig gevraagd als gastspreker op diverse internationale Wellness en Health Symposia en geeft consulten aan Wellness & Spa hotels wereldwijd. Toch gelooft ze zelf ook meer in een kuur waarbij je blijvende veranderingen in werking zet. “Het gaat erom dat je thuis niet weer vervalt in hetzelfde – foute – patroon.

Dan heb je veel meer aan een wellnessretreat dat is gericht op ontspanning en waarbij je handreikingen krijgt voor een gezonde levensstijl.”

### SPARKLING EYES

Hoe verklaart Arjan dat zoveel mensen zich beter voelen door detoxen? “Ik denk dat het voor een groot deel te wijten is aan de gezonde voeding tijdens zo'n kuur,” zegt hij. Ook psychologisch kan die gezonde voeding een positieve uitwerking hebben, denkt hij, je hoeft je immers even niet schuldig te voelen over alles wat je in het dagelijks leven verkeerd doet.

“Maar uiteindelijk is het waargenomen effect niet echt”, zegt Arjan. “Ook het gewichtsverlies is niet blijvend: als de darmen zich weer vullen, wordt het teniet gedaan. Volgens de meeste onderzoekers en voedingsdeskundigen kun je beter gewoon gevarieerd en matig te eten, met voldoende groenten en fruit.” En toch ziet detox expert Diana dat detoxen wel degelijk effect heeft. “Je bent tijdens een detoxkuur niet alleen bezig met een lichamelijke reiniging. Je neemt ook tijd voor jezelf, je ontspant zodat je geest weer helder wordt. En in emotioneel opzicht gebeurt er ook veel: er valt een masker van je af. Weet je wat ik altijd zo mooi vindt? Als ik na een detox zie dat iemand 'sparkling eyes' heeft. Ik kan het gewoon niet anders omschrijven.”